MITGLIED
DER SCHWED. HEILGYMNASTISCHEN GESELLSCHAFT LING

Leibesübungen,

wissenschaftlich begründet und durch 40jährige Erfahrung erprobt,

ein

alleiniges Heilmittel

vieler

langwierigen Krankheiten.

Allen Leidenden gewidmet

von

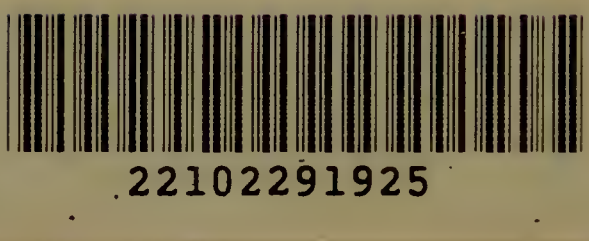
Fr. Robert Nitzsche,
Vorsteher der heilgymnastischen Anstalt zu Freiberg im sächsischen Erzgebirge.

Berlin.
Verlag von E. H. Schroeder.
Unter den Linden 23.

1854.

27210

Edgar Cyriax


22102291925

Med
K26808

Lebesübungen,

wissenschaftlich begründet und durch 40jährige Erfahrung erprobt,

ein

alleiniges Heilmittel

vieler

langwierigen Krankheiten.

Allen Leidenden gewidmet

von

Fr. Robert Nitzsche,
Vorsteher der heilgymnastischen Anstalt zu Freiberg im sächsischen Erzgebirge.

Berlin.
Verlag von E. H. Schroeder.
Unter den Linden 23.

1854.

27210

303950

37862446

WELLCOME INSTITUTE LIBRARY
Coll. welMOmec
Call No. WB

Vorwort.

Das Heilverfahren der Leibesübungen, das man auch das heilgymnastische nennt, und das besonders in Schweden schon seit 40 Jahren betrieben wurde, das aber besonders in neuerer Zeit allgemeines Aufsehen erregt, in diesem Schriftchen wissenschaftlich zu begründen, würde ein Ding der Unmöglichkeit sein. — Es wären ja, wie es schon geschehen ist, ganze Bände darüber zu schreiben. — Die unzähligen, zu jenem Heilverfahren gehörenden Bewegungsformen physiologisch zu deuten, kann ebenfalls im Zwecke dieses Büchleins nicht liegen. Auch kann es nicht meine Absicht sein, alle Krankheiten, welche hierher gehören, in ihrer vollständigen gymnastischen Behandlungsweise ausführlich zu beschreiben. — Das Letztere würde auch schon deshalb nichts nützen, weil dazu sehr gründliche anatomische und physiologische Kenntnisse nothwendig sind, die ich durchweg bei meinen verehrten Lesern nicht voraussetzen darf.

Es kann nur im Zwecke dieses Schriftchens liegen, dem Leser eine Anleitung zu geben, sich von den schönen Wirkungen und Erfolgen dieses Heilverfahrens zu überzeugen. Es kann nur Absicht des Verfassers sein, denen, welche mit langwierigen Krankheiten behaftet sind, die Hoffnung zu bringen, daß auch für sie durch alleinige Anwendung von Leibesübungen Hülfe möglich sei, und zugleich dieses Heilverfahren für die einfacheren Krankheiten so zu beschreiben, daß dasselbe von jedem Leidenden in Anwendung gezogen werden könne.

Hoffentlich wird schon die kurze Darstellung des Gegenstandes im Nachstehenden, aber mehr noch die practische Anwendung des Gesagten jeden Unbefangenen vollkommen von dem großen Werthe dieses Heilverfahrens überzeugen und ihn zum Freunde desselben machen. —

Freiberg, im Frühjahr 1854.

Der Verfasser.

Inhalts-Verzeichniß.

Seite

Einleitung 1
Die Bewegungsformen 4

Krankheiten:

Zahnweh 12
Schnupfen 14
Nasenbluten 15
Kalte Füße 17
Kopfschmerz 19
Schwindel 20
Rücken- und Kreuzschmerz 21
Verstopfung 24
Diarrhöe 27
Sodbrennen 30
Wadenkrampf 31
Krumme Beine der Kinder 32
Vorhängender Kopf 33
Krumme, vorwärtsgebeugte Haltung des Oberkörpers . . 34
Rückwärtsgebeugte (überrücke) Haltung des Oberkörpers . . 35
Anlage zur Dickleibigkeit 36
Dicker Hals 39
Schielen 40
Schwache und flache Brust 42
Hohe Schulter 44

Seite

Hohe Hüfte 45
Rückgratsverkrümmungen 47
Bleichsucht 54
Ziehen und Reißen in den Gliedern (Rheumatismus) . . 59
Lähmungen 63
Aufführung der Krankheiten, welche außer den beschriebenen durch Leibesübungen noch geheilt werden können . . 68

Man ist zu allen Zeiten von dem großen Werthe der Leibesübungen überzeugt gewesen.

Seit Kurzem hat man sich derselben ganz besonders nicht nur als Mittel, den menschlichen Organismus zu stärken und zu kräftigen, sondern auch als eines alleinigen und wahren Heilmittels bedient. — Man empfahl bisher Gymnastik und Spaziergänge, obschon man recht gut fühlte, daß alle die bekannten Bewegungsformen immer noch etwas sehr Unvollkommenes wären. — Dieses Gefühl entstand vielleicht aus folgenden Gründen:

Man erkannte, daß die Wirkungen der Leibesübungen, wenn auch sehr starke, doch sehr unbestimmte waren. — Man sah ein, daß es nicht möglich war, einen Einfluß auf bestimmte Körper-Regionen und auf einzelne Organe, welche eines solchen gerade speciell bedurften, geltend zu machen. Man erkannte, daß die Wirkung überhaupt nur allgemein aufregend war. — Diesem Uebelstande ist abgeholfen. — Die Bewegungsformen sind jetzt bedeu-

tend vervollkommnet, und zwar ist dies in der Weise geschehen, daß sie nun zur Heilung von Krankheiten im vollsten Maaße geeignet sind. Ganz besonders leisten sie dieses aber bei solchen Krankheiten:

1) deren Verlauf von unbestimmter Länge, und bei denen der Organismus nicht vermögend ist, den Krankheitsstoff, welcher im Körper sich festgesetzt hat, auszustoßen, wie z. B. bei Stockschnupfen, Verstopfung, Rheumatismus, Wassersucht ꝛc.;

2) bei denen eine schlechte Blutbildung zum Grunde liegt, oder wo die Blut- und Nervenströmung eine gestörte ist, wie bei Bleichsucht, kalten Füßen, Hämorrhoiden, Lähmungen ꝛc.;

3) bei denen in Folge krankhafter Muskelwirkung unregelmäßige Formverhältnisse sich herausstellen, wie bei Rückgratsverkrümmungen, Unterleibsbrüchen, beim Schielen ꝛc.

Man bezeichnet alle diese Krankheiten mit dem Namen der **chronischen** (d. h. langsam verlaufenden).

Jeder, der mit einem solchen Uebel behaftet ist, wird recht wohl erkennen, daß nur solche Mittel zur Heilung seines Leidens beitragen können, welche den Organismus direct stärken, kräftigen, überhaupt je nach Bedürfniß umstimmen, und dadurch geschickt machen können, durch sich selbst den Krankheitsstoff zu überwinden und zu verdrängen. — Alle, welche an einer chronischen Krankheit leiden, werden wissen, wie selten Arznei ihrem Uebel abzuhelfen vermag, ja wie dasselbe dadurch oft nur noch vermehrt wurde. Eben dasselbe ist von den Milch-, Molken-, Wasser-

und electrisch = magnetischen Kur = Methoden ꝛc. zu sagen.

Hat man nun von jeher der Ueberzeugung gelebt, daß Leibesbewegungen den menschlichen Organismus umstimmen, lehrt uns ferner die tägliche Erfahrung, daß dieselben auch stärken, so muß die Wahrheit, daß man chronische Krankheiten durch sie heilen könne, klar an's Licht treten, wenn noch hinzu kommt, daß wissenschaftlich gebildete Männer unserer Zeit Bewegungsformen aufgefunden haben, durch welche es möglich wird:

1) die Wirkungen einer Bewegung nicht nur zu verdoppeln, sondern sogar zu verhundertfachen;

2) nicht nur oberflächlich auf die Muskeln, sondern speciell auf das Muskelgewebe und die in ihnen verlaufenden Venen, Arterien und Nerven zu wirken;

3) eine specielle Einwirkung nicht nur auf bestimmte Körpertheile, sondern auch, je nachdem es nöthig, speciell auf Muskeln, Blut, Lymphe und Nerven geltend zu machen;

4) diese Einwirkungen so zu regeln, daß ihre Grundwirkung, je nachdem es der vorliegende Fall erfordert, entweder anregend und hinleitend, oder rückstimmend und ableitend sich zeigt.

Alle diese Bewegungsformen sind, bis zur geringsten, wissenschaftlich begründet, physiologisch gedeutet, und bilden ein geordnetes System*).

---

*) Wer die wissenschaftliche Begründung, physiologische Deutung und systematische Ordnung solcher Bewegungsformen aus-

Doch, lieber Leser, der du vielleicht schon jahrelang von einer Krankheit geplagt wirst, was helfen dir alle wissenschaftliche Begründungen und physiologische Deutungen. Du verlangst Hülfe. Du willst zu deiner Beruhigung Erfolge sehen. — Darum will ich auch nicht zögern, und, nachdem in möglichster Kürze Einiges zum Verständniß vorausgeschickt ist, zur Behandlung chronischer Krankheiten übergehen. Vielleicht findest du auch die deinige unter ihnen.

Die Bewegungen, deren man sich zur Heilung von Krankheiten bedient, sind verschiedener Art. — Sie lassen sich aber in vier Hauptformen bringen.

Die Bewegungen erster Form führt der Patient selbst, ohne Mithülfe einer andern Person, aus. Jeder Mensch ist täglich genöthigt, einige von ihnen bei seinen Geschäften auszuführen. — Es sind dies Bewegungen, welche bisher schon bekannt waren, und aktive genannt werden.

Die Bewegungen zweiter Form bestehen darin, daß eine andere Person eine Bewegung an dem Körper des Kranken vornimmt, während der Kranke sich dabei ganz willenlos verhält, sie werden passive genannt.

Die dritte und vierte Form umfassen solche Bewegungen, zu deren Ausführung unbedingt zwei Personen nöthig sind. Während bei Bewegungen der

---

führlicher kennen zu lernen verlangt, der möge die Werke vom Professor Richter in Dresden und Dr. Neumann und Rothstein in Berlin nachschlagen.

dritten Form der Patient eine Bewegung ausführt, setzt eine zweite Person, die man Gehülfe oder Gymnast nennt, derselben einen Widerstand (worüber unten noch ausführlicher) entgegen. Diese Bewegungen sind denen der ersten Form insofern ähnlich, als der Patient sie ausführt. Sie unterscheiden sich von jenen aber wesentlich dadurch, daß der Bewegung ein Widerstand entgegengesetzt wird.

Was nun die Bewegungen der vierten Form anbelangt, so liegt ihr wesentliches Merkmal darin, daß eine andere Person an dem Körper des Patienten eine Bewegung ausführt, der Letztere jedoch dieser Bewegung durch seine Willenskraft einen Widerstand entgegensetzt. Die Bewegungen dieser Form ähneln somit den Bewegungen zweiter Form, da bei beiden eine andere Person eine Bewegung an dem Körper des Patienten ausführt. Ihr wesentlicher Unterschied liegt aber in dem Widerstande, welchen hier der Patient den Bewegungen entgegen zu setzen hat.

Bewegungen dritter und vierter Form nennt man duplicirte, verdoppelte.

Außerdem ist es nun noch nöthig, den Körper während der Bewegungen in bestimmte Stellungen zu bringen und darin zu erhalten. Diese müssen sowohl der Krankheit, als dem Heilungsprocesse angepaßt sein. Sie sind daher wesentlich zu beachten.

Ueber die Bewegungsformen ist außerdem noch Folgendes zu wissen nothwendig:

Sie können mit allen Theilen des Leibes vorgenommen werden. Die erste Form wird seltener zu

Heilzwecken angewendet, als vielmehr zur Verhütung von Krankheiten. Da diese Bewegungen schon bekannt sind, ist eine nähere Beschreibung derselben hier kaum nöthig.

Die zweite Form dürfte jedoch den meisten Lesern noch ganz unbekannt sein. Ihr müssen wir daher einige Aufmerksamkeit schenken. — Diese Bewegungen sind ganz besonders geeignet, eine Einwirkung auf die Nerven zu erzielen. Von ihnen wären als besondere Arten zu erwähnen:

1) Die Erschütterung. Die Erschütterung besteht darin, daß eine zweite Person die Fingerspitzen oder die ganze Hand in eine schüttelnde Bewegung bringt, und nun durch Anlegung derselben an die Körpertheile des Kranken auch diese in Erschütterung versetzt. — Nachdem die Bewegung einige Secunden bis zu ¼ Minute gedauert hat, tritt eine kleine Pause ein, worauf zum zweiten, und wieder nach einer Pause zum dritten Male die Erschütterung vorgenommen wird. Man unterscheidet Punkt-Erschütterungen, durch das Ansetzen eines Fingers bewirkt, auch Zitterung genannt, und Flächen-Erschütterungen, die durch Anlegung der Handflächen hervorgebracht werden.

2) Die Drückung. Diese kann eine Punkt- oder Flächendrückung sein. — Erstere wird durch einen oder einige Finger ausgeübt, die auf specielle Nerven- oder Venenzweige drücken. Bei Letzterer wird ein Druck mit der ganzen Hand auf Gefäß-

stämme und mehrere Zweige gegeben*). Ueber die Länge ihrer Dauer siehe Erschütterung.

3) Die Streichung. Unter Streichung versteht man ein Fortbewegen der Hand oder beider Hände des Gehülfen in der Nähe, oder hart an der Hautfläche des Kranken. — Dadurch werden größere oder kleinere Theile derselben durch die Luft angefächelt oder mit der Hand berührt. Ersteres heißt auch wohl Fern-, Letzteres Nahstreichung.

4) Punktirung, Klatschung, Hackung, Klopfung.

Die Punktirung besteht in einer geringen Krümmung und Spreizung der Finger des Gehülfen, mit welchen nun durch Bewegung im Hand-, nicht im Ellenbogen-Gelenk, Schläge auf bestimmte Körpertheile des Kranken gegeben werden.

Die Klatschung wird auf dieselbe Weise ausgeführt, nur daß dabei die ganze Handfläche auf die Körpertheile des Kranken aufschlägt.

Bei der Hackung geschieht dies mit der äußern Handkante bei losen Fingern.

Bei der Klopfung mit geballter Faust**).

---

*) Die Punktdrückungen sind insofern schwierig und nicht von Jedermann auszuführen, als man mit vollkommener Sicherheit die Stelle kennen muß, wo die Zweige unter der Haut zu treffen sind, welche einen Druck erleiden sollen. Darum geringe, oder gar keine Erfolge, wenn eine solche Drückung von einem Unkundigen vorgenommen wird.

**) Hier kann nicht unerwähnt bleiben, daß nur bei ganz losgelassenem Handgelenk die gewünschte Wirkung ohne den geringsten Schmerz erfolgt.

5) Die Rollung wird mit dem Kopfe, dem Rumpfe, dem Becken und an den Arm-, Bein-, Hand- und Fußgelenken vorgenommen. Sie besteht darin, daß der Gehülfe einen der angegebenen Körpertheile des Patienten erfaßt und einige Mal rechts, darauf eben so viel Mal links im Kreise herumführt. Dies wird nach einer Pause wiederholt.

6) Die Sägung. Bei dieser Bewegung wird die Hand des Gehülfen mit der äußeren Kante bei geschlossenen Fingern an die Körperfläche des Patienten angedrückt, und dann, wie eine Säge, langsam vorrückend nach und nach über größere Hautflächen hingeführt.

Die Sägungen werden mehrentheils einige Male nach kurzer Pause wiederholt.

7) Die Knetung wird besonders auf den Unterleib und auf starke Muskellagen angewandt. Hierbei legt der Gehülfe seine, in den Fingern etwas gekrümmte Hand auf die Körpertheile des Patienten und bewegt die Finger wurmartig, je nachdem es nöthig ist, ab- oder seitwärts. Die Finger entfernen sich dabei nur wenig vom Leibe des Patienten.

8) Die Winkelung.

Der Patient liegt hierbei zunächst ausgestreckt auf einer ebenen Fläche. — Eine zweite Person umfaßt ihn von hinten an den Schultern und drückt den Oberkörper nach vorn, so daß dieser und die Beine einen möglichst spitzen Winkel bilden. — Diese Stellung wird einige Secunden beibehalten, und Rumpfwinkelung genannt. Eine zweite Art, die Becken-

winkelung, besteht darin, daß der Gehülfe die Beine des Patienten erfaßt und diese bis zum spitzen Winkel gegen den Rumpf desselben drückt.

Es ist zwar möglich, einige der angegebenen Bewegungen auch ohne Mithülfe einer zweiten Person am eignen Körper auszuführen, besonders an solchen Theilen, wo man mit Händen und Fingern bequem hinreichen kann. Dennoch dürfte sich Jeder bald überzeugen, daß der Eindruck ein ganz anderer und zwar wesentlich stärkerer ist, wenn der Gehülfe die Bewegungen ausführt. — Die Wirkungen werden natürlich um so stärker, je geschickter der Gehülfe in Ausführung der nöthigen Manipulationen ist.

Wenden wir uns zur dritten und vierten Form der Bewegungen, den verdoppelten, so dürfte Folgendes zu wissen nothwendig sein:

Diese Bewegungen müssen langsam ausgeführt werden. Das heißt nicht etwa in der Weise, daß man es kaum bemerkt, ähnlich dem Stundenweiser einer Uhr, sondern: nur nicht flüchtig, rasch, vielmehr in einem gemessenen, langsamen Tempo.

Der Widerstand muß ferner der Bewegung angepaßt werden, und bei der dritten Form muß der Gehülfe denselben genau nach den Kräften des Patienten einrichten; bei der vierten aber muß der Patient gleichmäßig und allmählich nachlassend einen nicht sehr starken Widerstand anwenden, während der Gehülfe mit geringer und gleichmäßiger Kraftanwendung die Bewegung ausführt*).

*) Es ist nicht genug davor zu warnen, daß jede Kraftprobe

Ferner ist noch zu erwähnen:

a) daß jede Bewegung gleichmäßig, das heißt nicht zu Anfang stärker als in der Mitte oder zum Schluß ausgeführt werde,

b) daß keine Bewegung ruckweise ausgeführt werde,

c) daß dieselbe die Kräfte des Patienten nicht übermäßig anstrengen dürfe, und

d) daß eben nur der Körpertheil bewegt werde, für den die Bewegung vorgeschrieben ist.

Die Stellung der übrigen Körpertheile, welche die Bewegung nicht mitmachen, muß während derselben streng und genau nach der Vorschrift eingehalten werden. Zur Befestigung des Körpers sind hierbei öfter verschiedene Apparate nöthig.

Da die eigentlichen Apparate der Heilgymnastik kostspielig sind, und die gewöhnlichen Möbel unserer Stuben einigermaßen, wenn auch nicht vollständig, als Ersatz dienen können, so werde ich im Nachfolgenden nur auf Letztere mich beschränken*).

Der Leser möge wissen, daß bei Anwendung der

---

bei den gedoppelten Bewegungen vermieden werde, indem, sobald diese eintritt, die Wirkung der Bewegung mehr oder weniger verloren geht.

*) Aus der schwierigen Ausführung der Bewegungen sowohl, als daraus, daß zur vollständigen Ausführung der Stellungen Apparate nöthig sind, ergiebt sich, daß Heilung schwerer und Jahre lang bestandener chronischer Krankheiten nur in einer vollständig hierzu eingerichteten Heilanstalt möglich ist, da ja auch nur in einer solchen mit den nöthigen Manipulationen völlig vertraute Personen sich vorfinden.

systematisch geordneten Körperbewegungen zur Heilung von Krankheiten gar Vieles zu beachten ist. Da jede Bewegungsform eine andere Wirkung mit sich führt, so wird es nöthig sein, daß Jeder, der eine Krankheit nach der jetzt folgenden Beschreibung behandeln will, über nachstehende Punkte vollkommen im Klaren sei.

1) Worin besteht die Krankheit? Ist sie den im Buche angegebenen Symptomen ganz gleich?

2) Welche Stellung ist als Heilungsmittel dabei einzunehmen?

3) Soll der Patient sich in der Stellung nur allein bewegen?

4) Soll der Patient überhaupt dabei thätig, oder soll er unthätig sein?

5) Welcher Art soll die Bewegung sein, welche auf den willenlosen Patienten ausgeübt wird?

6) Hat der Patient, oder die unterstützende zweite Person den Widerstand zu leisten?

Noch wäre Einiges über das Anlegen der Hände des Gehülfen bei Bewegungen der dritten und vierten Form zu sagen. Hier gilt im Allgemeinen der Grundsatz, daß dasselbe möglichst sanft, und an, von dem Bewegungspunkte entfernten Theilen des Kranken geschehen soll. — Bei Behandlung der Krankheiten wird hierüber specielle Anweisung gegeben werden. Oft wird es im Nachfolgenden nöthig sein, mehrere Bewegungen, welche zur Heilung einer Krankheit angegeben sind, anzuwenden. Dann wolle man beachten, daß zwischen zwei Bewegungen verschiedener Art

größere Pausen eintreten müssen, damit die hervorgebrachte Wirkung nicht durch eine andere Bewegung beeinträchtigt, oder wohl gar aufgehoben werde. — In diesen Pausen gehe der Kranke im Zimmer auf und ab und nehme einen Trunk Wasser zu sich. Jede beschriebene und angeführte Bewegung ist mehrere Male, in kurzen Pausen aufeinanderfolgend, zu wiederholen. Man hat die Zahl Drei als Norm angenommen.

Indem wir uns nun bestimmte Krankheiten vorführen, und bei jeder die zur Heilung geeignetsten und in jeder Familie und jedem Verhältnisse auch ausführbaren Bewegungsformen beschreiben, will ich noch erwähnen, daß mit den einfachsten Krankheiten begonnen, zu den zusammengesetzteren übergegangen und mit Aufführung der schwierigen, deren Heilung jedoch meistentheils nur in einer gymnastischen Heil-Anstalt ermöglicht werden kann, geschlossen werden soll.

Beginnen wir mit dem

Zahnweh.

Es ist ein Uebel, welches Jeder kennt, und welches den, den es trifft, oft empfindlich plagt.

Sind die schmerzhaften Zähne sehr stark hohl, so entschließt man sich gewöhnlich, den oder die Peiniger herausnehmen zu lassen. — Niemand will sich

aber einen mehr oder weniger noch gesunden Zahn rauben lassen. — Oft kommt es auch vor, daß man nicht mit Bestimmtheit zu sagen weiß, welcher Zahn eigentlich schmerzt, da mehrere aufrührerisch geworden sind. Gewöhnlich ist nun Erkältung die Ursache des Schmerzes und namentlich der Zahnnerv davon ergriffen. Jeder Zahn hat einen Nerv, und da alle Zahnnerven einer Seite sich in einem Hauptnerven vereinigen, so kommt es, daß öfter fast alle Zähne einer Seite mehr oder weniger zu schmerzen scheinen. — Um ein solches Uebel los zu werden, hat man ein einfaches gymnastisches Mittel. Man drückt den Zahnnerv der bezüglichen Seite und — der Zahnschmerz ist verschwunden. —

Wo ist aber der Punkt, wo ich den Zahnnerv treffe? Das ist jetzt die Hauptfrage. — Es soll eine Drückung, und zwar eine Punktdrückung gemacht werden. — Sie gehört in die zweite Bewegungsform. — Der Patient hat sich demnach passiv zu verhalten. — Er setzt sich auf einen Stuhl und sagt, vielleicht ist es eine liebende Gattin, zu ihrem Lebensgefährten, auf welcher Seite der Zahnreihen der Schmerz sich befindet. — Nehmen wir an, er sei in der linken Zahnreihe. Der treue Gatte wird sich vor sie hinstellen und sie ersuchen, die untere Kinnlade ganz lose zu halten oder auch ein wenig herabsinken zu lassen. — Darauf wird er die linke Hand auf ihren Kopf legen und den gekrümmten Zeige-, Mittel- und Goldfinger der rechten Hand unter dem linken Ohre, dicht an der Kinnlade, da, wo die Ecke derselben deut-

lich zu fühlen ist, eindrücken, eine kleine Zitterung mit dem Mittelfinger machen, und — sein Lohn ist bestimmt ein Kuß des Dankes — der Schmerz, traf der Druck die rechte Stelle, traf er den Nerven, ist verschwunden. Sollte derselbe jedoch bei der ersten Drückung nicht gleich vollkommen verschwunden sein, so wird es nöthig werden, den Druck zu wiederholen, und vielleicht eine Streichung vom Kinn nach dem Ohre hin, längs der Kinnlade hinzuzufügen.

Schnupfen.

Ein solches Uebel pflegt man ein gutes Zeichen zu nennen, indem man glaubt, daß durch dasselbe eine Krankheit verhütet werde. Wenn dies sich auch in Wahrheit nicht so verhält, so ist der gewöhnliche Schnupfen doch ein so unbedeutendes Uebel, daß man den Verlauf desselben wohl der Natur überlassen kann.

Ich beziehe mich darum auch hier nur auf den Stockschnupfen, den lange bestehenden. Bei diesem Uebel hat man über der Nase ein Gefühl, als habe sich daselbst ein Knoten festgesetzt. Man ist sich dabei ganz deutlich bewußt, daß man sich wohl befinden würde, wenn dieser Knoten sich nur lösen wolle. Es giebt Personen, welche Jahre lang an dieser Krankheit leiden. — Um nun einen sogenannten Stockschnupfen zum Fließen zu bringen, verfahre man auf folgende Weise: Der Patient strecke beide Arme in die Höhe, und beuge sodann seinen Oberkörper sammt dem Kopfe nach hinten. In dieser Stellung werde

ihm nun durch den Gehülfen, von der Nasenspitze anfangend, nach der Nasenwurzel hin, und eben so da, wo der Schnupfen sitzt, eine Hackung gemacht, welche einige Male wiederholt wird. — Darauf folgt eine Nasenrückenerschütterung, welche darin besteht, daß man die Nase des Patienten in die Hohlhand nimmt, und indem man sie durch die Hand gleiten läßt, eine schüttelnde Bewegung mit der Hand macht. — Es muß scheinen, als wolle man durch diese Schüttelung den Schnupfen herausziehen.

Bei leichtem Stockschnupfen treten die Wirkungen sofort ein, bei langjährig bestandenem aber muß diese Erschütterung zu wiederholten Malen gemacht, und vielleicht noch eine stärker wirkende Stellung und die Nasennerv-Streichung hinzugefügt werden. Die erstere unterscheidet sich von der eben beschriebenen nur dadurch, daß ein Fuß auf ein, vor dem Patienten stehendes Fußbänkchen in der Weise gesetzt wird, daß der Absatz auf dem Fußbänkchen ruht, die Fußspitze aber nach oben steht. Die Streichung muß von der Nasenspitze und den Nasenflügeln anfangen und nach der Nasenwurzel hinaufgehen. Sie kann mit zwei Fingern ausgeführt werden, und bedarf einer öfteren Wiederholung.

Nasenbluten.

Hier kann natürlich nur von dem chronischen, oft wiederkehrenden Nasenbluten die Rede sein. Personen, bei denen dieses Symptom in den Entwickelungsjahren

eintritt, werden Recht daran thun, der Natur ihren Lauf zu lassen. Um es aber zu stillen, was in andern Fällen sehr wünschenswerth sein kann, darf man nur beide Arme in die Höhe strecken. — Ist jedoch ein besonderer Andrang des Blutes nach der Nase anzunehmen, so muß man noch folgende Bewegungen hinzufügen:

Der Patient setze sich in einen Lehnstuhl und lege das rechte Bein auf den Oberschenkel des seitwärts sitzenden Gehülfen. — Dieser erfaßt mit der einen Hand die Zehen, mit der andern den Unterschenkel des Patienten dicht über dem Fußgelenk, und führt den Fuß einige Mal im Kreise rechts und links herum, welche Bewegung man 24 Mal wiederholt. Man nennt dies eine Fußrollung. Diese Bewegung wird nun eben so mit dem linken Fuße des Patienten vorgenommen. — Nach einer etwas längeren Pause mache der Gehülfe dem Patienten in der eben beschriebenen Stellung eine Punkterschütterung zwischen beiden Augen auf die Nasenwurzel. (Siehe oben S. 6 Punkterschütterung.) Dieser Bewegung folgt wieder eine Pause. Darauf muß der Patient sich ganz knapp auf die vordere Kante eines Lehnstuhles setzen. Der Gehülfe wird, auf der rechten Seite des Patienten stehend, sich auf sein rechtes Knie niederlassen, und das linke, im Knie gebeugte Bein unter den rechten Oberschenkel des Patienten setzen, so daß dieser auf dem Knie des Gehülfen ruht, der Unterschenkel aber herabhängt und frei bewegt werden kann. Nun legt sich der Patient zurück in den Lehnstuhl, während

der Gehülfe mit seiner linken Hand dessen Oberschenkel auf seinem Knie befestigt und die rechte Hand auf das Fußblatt des frei herabhängenden Unterschenkels legt. — Jetzt bewegt der Patient den rechten Unterschenkel langsam nach oben, streckt ihn, indem der Gehülfe mit der rechten Hand am Fußblatt einen, der Bewegung und den Kräften des Patienten angemessenen Widerstand leistet.

Nach zweimaliger Wiederholung dieser Bewegung, und nachdem der Gehülfe sich auf die linke Seite des Patienten begeben, und sich daselbst auf das linke Knie niedergelassen hat, wird diese Bewegung am linken Unterschenkel ebenfalls dreimal wiederholt.

Diese Bewegungen dienen dazu, das Blut nach unten zu leiten, und somit den Andrang desselben nach den Nasenschleimhäuten zu vermindern. Solche Bewegungen können auch in vielen andern Krankheiten nothwendig und hülfreich sein.

Kalte Füße.

Bei diesem Uebel, an welchem sehr viele Menschen leiden, und welches oft Ursache anderer Krankheiten wird, ist der Blutumlauf in den feinsten Adern der Füße gestört. — Um diesem Uebel zu steuern, muß man das Blut nöthigen, nach den Füßen zu dringen. Dies geschieht durch Fußrollungen (Siehe Nasenbluten, S. 15), durch Fußstreckungen und Schlagungen der Fußsohle.

Bei den Fußstreckungen, welche ebenfalls einige

Male wiederholt werden, sitzt der Patient in einem Lehnsessel, legt die Beine abwechselnd, wie zur Fußrollung, auf den Oberschenkel des sitzenden Gehülfen, indem er die Zehen nach dem Schienbeine zu anzieht, den Fuß also beugt. — Während nun der Gehülfe, nachdem er den Fuß des Patienten erfaßt hat, denselben in langsamem Tempo vom Unterschenkel abzieht, also streckt, setzt der Patient dieser Bewegung Widerstand entgegen.

Die Fußschlagungen werden am besten mit den breiten Flächen eines dreikantigen Holzes (Fußschläger) ausgeführt. Dabei behält der Patient seine Fußbekleidung an. Die breite Ledersohle bewirkt dabei, daß möglichst große Flächen der Fußsohle getroffen, die Wirkungen demnach stärker werden und allgemeiner eintreten. — In Ermangelung eines Fußschlägers vertritt ein Lineal, oder überhaupt jedes Stück Holz mit einer breiten, glatten Fläche dessen Stelle. — Bei einer solchen Schlagung setzt sich der Patient in einen Lehnsessel und legt beide Beine der Länge nach, geschlossen, gerade vor sich hin, auf einen vor ihm stehenden Stuhl. Die Unterschenkel dürfen nur bis zu den Knöcheln aufliegen, die Zehen aber müssen nach oben stehen, so daß die Füße mit den Schienbeinen rechte Winkel bilden. Jetzt kniet oder setzt sich nun der Gehülfe zu den Füßen des Patienten, nimmt in jede Hand einen Fußschläger und schlägt mit mäßiger Kraft so lange die Fußsohlen des Patienten, bis derselbe seine Füße durchwärmt fühlt. —

Diese Uebungen, täglich einmal vorgenommen,

werden gar bald den Blutumlauf regeln, das Blut nach den Füßen führen, und dadurch dieselben erwärmen, somit aber das Uebel radical heilen.

Eine Krankheit, welche sehr oft als Folge kalter Füße auftritt, ist der

Kopfschmerz.

Es giebt besonders unter den Damen viele, welche ununterbrochen an Kopfschmerz leiden. — Findet man den Grund davon in kalten Füßen, so wird man natürlich diese Ursache wegzuschaffen suchen und außer Fußrollungen auch Fußstreckungen und Fußsohlenklatschungen anwenden, um die Füße zu erwärmen, und das Blut, welches im Kopfe Störungen verursacht, dahin zu leiten. (Siehe Kalte Füße, S. 17.) Außerdem sind aber bei Kopfschmerz allemal auch anzuwenden die Kopfhackungen, Drückungen und Kopf-, Arm-Streichungen, welche eine wunderbar beruhigende Wirkung hervorbringen.

Der Patient setzt sich dabei auf einen Stuhl, besser jedoch auf einen Sessel ohne Lehne, und läßt die Arme frei herabhängen. — Der Gehülfe steht seitwärts neben ihm und klopft, an der Stirn anfangend, den behaarten Theil des Kopfes streifenweise durch, bis zum Hinterhaupte hin. Ist der Kopf auf diese Weise dreimal in allen Theilen des Schädels durchgeklopft, so folgt die Drückung.

Die Drückung soll bewirken, daß das nach dem Kopfe drängende Blut aufgesaugt werde. Es muß

daher eine Flächendrückung angewendet werden. — Denken wir uns, der Gehülfe stehe auf der rechten Seite des Patienten, so muß er die rechte Hand an dessen Stirn, die linke an dessen Hinterkopf legen und einen gleichmäßigen Druck ausüben. Bringt er die Hände während des Druckes noch in eine schütternde Bewegung, so wird die Wirkung verstärkt. Ist diese Drückung, oder besser Druckerschütterung, einige Male wiederholt, so folgt die Kopf-, Arm-Streichung. — Hierzu stellt sich der Gehülfe vor den Patienten, legt beide Hände dicht neben einander auf den Scheitel des Letzteren, und streicht, während z. B. die linke Hand ruhig liegen bleibt, mit der rechten einige Male über Ohr, Hals, Schulter, Arm und Hand dicht am Körper des Patienten hinunter, bis zu den Fingerspitzen. — Diese Manipulation wird dann an der rechten Seite des Patienten mit der linken Hand des Gehülfen ausgeführt, während die rechte Hand ruhig auf dem Scheitel liegen bleibt.

Eine andere Krankheit, welche auch oft im Kopfe ihren Sitz hat, ist der

Schwindel.

Viele sind geneigt, Anfälle von Schwindel zu erleiden. — Um diesem Uebel zu begegnen, oder in eingetretenen Fällen dem Patienten wenigstens einige Erleichterung zu verschaffen, haben sich folgende Bewegungsformen als hülfreich erwiesen:

Man lege, vor dem Patienten stehend, eine Hand,

z. B. zuerst die linke, auf den Scheitel desselben und applicire während dieser Zeit mit der andern Hand Punktirungen und leichte Klopfungen, zunächst über dem linken Augenbogen, so wie Zitterungen auf die Pulsader der linken Schläfe. Darauf lege man die andere Hand (jetzt also die rechte) auf den Scheitel des Patienten, und mache mit der linken Hand dieselben Manipulationen an der rechten Seite des Patienten. Es ist mir gelungen, auf diese Weise den Schwindel sofort zu beseitigen. — Um jedoch von dieser Krankheit gründlich geheilt zu werden, ist es nothwendig, sich einer vollkommenen gymnastischen Cur zu unterwerfen. Diese ist nur in den dazu eingerichteten Anstalten, sowie unter Leitung eines, in diesem Fache erfahrnen Mannes ausführbar. Die Ursache des Schwindels kann sowohl im Magen ihren Sitz haben, als auch vom Andrang des Blutes nach dem Gehirn herrühren.

Rücken- und Kreuzschmerz.

Um diese Krankheit zu heben, stelle der Patient sich hinter die Lehne eines Stuhles, erfasse den oberen Theil derselben mit den Händen, trete einen Schritt zurück und beuge, indem er beide Arme mäßig krümmt, den Oberkörper nach vorn. Der Gehülfe trete auf die linke Seite des Patienten, und lege die äußere Handkante seiner rechten Hand auf das Kreuz desselben. — Er halte nun die Finger beweglich und bringe mit diesen eine Hackung in der Weise in Aus-

führung, daß er die ganze Länge des Rückgrates aufwärts durchhackt, wobei die Hand rechtwinklig auf das Rückgrat fällt. Ist diese Manipulation vollzogen, so folgt ihr eine Aufwärtsstreichung am Rücken. Der Gehülfe tritt hierbei auf die Sitzfläche des Stuhles, dessen Lehne dem Patienten zur Stütze dient. Er beugt sich vorwärts über den Patienten, welcher in der vorigen Stellung verharrt, und legt nun beide Hände auf einander und die untere flach auf das Kreuz desselben. Indem er nun ziemlich stark andrückt und sich erhebt, streicht er langsam an dem Rückgrat aufwärts.

Dieses Druckstreichen wird nicht nur einige Male wiederholt, sondern auch noch einige Male mit der Rückenhackung in Abwechslung gebracht. — Jetzt setze sich ferner der Patient auf einen Sessel ohne Lehne und lege, wie zu einer Fußsohlenklatschung, beide Beine auf einen vor ihm stehenden zweiten Stuhl. Er beuge den Oberkörper so weit als möglich nach vorn und stemme dabei beide Hände auf die Hüften. Während nun der Gehülfe die Füße des Patienten, dieselben an den Stuhl mit den Händen andrückend, oder darauf sitzend, befestigt, erhebt sich der Patient langsam mit dem Oberkörper. Dieser Bewegung setzt ein zweiter Gehülfe, welcher hinter dem Patienten steht, und beide Schultern desselben erfaßt hat, einen Widerstand entgegen. Diese Bewegung wird ebenfalls einige Male wiederholt. — Sollte das Uebel sich mehr zum Kreuz- als Rückenschmerz hinneigen, und also das Leiden mehr in der Lenden-

gegend zu suchen sein, so dürfte den beiden beschriebenen Bewegungen eine Kreuzklopfung und eine Lendenerschütterung zuzufügen sein. Die Klopfung wird, wie oben zu ersehen, durch die geballte Hand ausgeführt. — Die Stellung des Patienten wie des Gehülfen ist wie die bei einer Rückenhackung. Letzterer legt jedoch nicht die äußere Handkante, sondern die geballte rechte Hand auf des Patienten Kreuz. Die Klopfung verbreitet sich nun nicht auf das ganze Rückgrat, sondern nur auf das Kreuz. — Sie wechselt auch, wie die Hackung, mit einer Streichung ab. Letztere beschränkt sich aber, gleich der Klopfung, nur auf den leidenden Theil. — Nach Wiederholung der Kreuzklopfung und -Streichung mache der Gehülfe dem Patienten noch eine Lendenerschütterung.

Diese Bewegung wird auf folgende Weise ausgeführt: der Patient stelle sich zwischen die Lehnen zweier Stühle, deren Entfernung von einander ungefähr zwei Körperbreiten beträgt, und erfasse den oberen Theil derselben mit den Händen. Der Gehülfe steht vor ihm, greift mit den Armen unter denen des Patienten hindurch, so daß sich seine beiden Hände auf dem Rücken dieses (oberhalb der Hüften) berühren. — Darauf krümme der Gehülfe die Finger ein wenig, und indem er den Patienten mäßig im Lendentheile vorzieht und gleichzeitig in seiner Taille nach vorn hinstreichend berührt, bringe er die Hände in eine schütternde Bewegung, die so lange anhält, bis daß dieselben vorn auf dem Leibe des Patienten anlangen.

Wird eine solche Erschütterung gut ausgeführt, so

bringt sie eine unbeschreiblich wohlthuende und beruhigende Wirkung beim Kranken hervor. — Sie wird ebenfalls einige Male wiederholt.

Wir wenden uns nun zu einigen Unterleibskrankheiten, und beginnen mit der

Verstopfung.

Dieses Leiden kann verschiedene Ursachen haben, dennoch ist es durch physiologisch berechnete Bewegungen am sichersten und gründlich zu heilen. Flüssige Arznei und Pillen, welche einem an Verstopfung Leidenden gereicht werden, bringen zwar momentane Wirkungen hervor, da sie den Darmkanal reizen, doch gewöhnt sich derselbe bald an den Reiz, so daß die Gaben der Mittel verstärkt werden müssen, und endlich selbst die stärksten Gaben keine Wirkung mehr hervorzubringen vermögen. — Durch Bewegungs-Heilmethode, und besonders durch nachstehende Bewegungen, wurde es mir aber möglich, Patienten, welche schon viele Jahre an Obstruction litten und den Stuhlgang höchstens nur alle drei Tage durch die stärksten Arzneimittel erzwingen konnten, in einigen Tagen so weit herzustellen, daß nicht nur regelmäßige Leibesöffnung eintrat, sondern auch im Verlauf von einigen Wochen der Organismus in dieser Beziehung so gestärkt war, daß die Stuhlverstopfung nicht wiederkehrte.

Bisher ist mir noch kein Fall bekannt geworden, daß Rückfälle bei auf diese Weise Geheilten, selbst

nach längerer Zeit, eingetreten wären. Allerdings gewinnen die Patienten diese Bewegungen so lieb, und merken so deutlich, welche von den verordneten ihnen ganz besonders gut bekommen sind, daß sie auch nach beendeter Cur gewöhnlich noch mehrere derselben, — vielleicht mehr zu ihrem Vergnügen, vielleicht auch mehr aus Nothwendigkeit, längere Zeit gebrauchten.

Folgende Bewegungen sind in solchen Fällen besonders zu empfehlen: Der Patient setze sich auf einen Sessel ohne Lehne, lege die geschlossenen Beine gestreckt auf einen vor ihm stehenden Stuhl, strecke beide Arme in die Höhe und beuge den Oberkörper etwas nach vorn. Der Gehülfe befestige die Beine, indem er sich vielleicht auf dieselben setzt. — Ein zweiter Gehülfe erfaßt den Patienten von hinten an den emporgestreckten Armen in der Gegend der Schultern und zieht den Oberkörper desselben langsam rückwärts, bis dieser wagerecht (oder mit den Füßen in einer Ebene) zu liegen kommt. Dieser Bewegung setzt jedoch der Patient einen geregelten Widerstand entgegen. Ist die Bewegung einige Male nach eingetretener Pause wiederholt, so stelle sich ferner der Patient mitten in's Zimmer und strecke beide Arme bei ausgestreckten Fingern kräftig in die Höhe. — Der Gehülfe stelle sich auf dessen rechte Seite in der Weise, daß er seinen rechten Fuß vor die Füße des Patienten stellt, damit diese nicht ausgleiten können. Mit seinem linken Arm umschließt er des Patienten Hüften, und mit der Hand namentlich den linken

Hüftbeinkamm. Ist dies geschehen, so beugt sich der Patient so weit als möglich rückwärts, während der linke Arm des Gehülfen diese Stellung befestigt und unterstützt. Indem nun hierbei die Bauchdecken des Patienten sehr angespannt sind, vollführe der Gehülfe mit der rechten Hand eine concentrische Streichung in folgender Weise: Er reibe mit der flachen Hand auf des Patienten Unterleibe im Kreise herum, doch so, daß die Hand während dieser Streichung rechts aufwärts und links abwärts steigt. Ist diese Manipulation mehrere Male gemacht, so richtet sich der Patient auf, um sich zu erholen. Nach einer Pause wird die Bewegung zum zweiten, und nach einer abermaligen Pause zum dritten Male vorgenommen. Hat sich der Patient von dieser, allerdings etwas anstrengenden Stellung erholt, so lege sich derselbe auf einen Tisch oder auf einige, neben einander gestellte Stühle in der Weise, daß er nur mit Kopf und Rücken bis zum Kreuz aufliegt, die Beine aber in gleicher Richtung mit dem Körper in der Luft schweben und die Arme neben dem Kopf aufwärts gestreckt sind. Während nun der Gehülfe, an des Patienten Füßen stehend und dieselben erfassend, diese, welche stets im ganzen Beine gestreckt gehalten werden müssen, so weit als möglich nach unten drückt, faßt ein zweiter Gehülfe die Hände des Patienten und zieht dieselben nach oben hin etwas an. — Der Patient hat der Bewegung, welche der Gehülfe an seinen Beinen ausführt, Widerstand entgegen zu setzen. Das Ziehen an den Händen soll nur mehr Dehnung bewirken und

dazu beitragen, daß der Patient kräftigeren Widerstand leisten kann. Ist diese Beiniederdrückung einige Male wiederholt, so stelle sich der Patient vor irgend einen hohen Gegenstand im Zimmer, vielleicht vor einen Pfeiler der Wand, oder vor einen Schrank, strecke beide Arme nach diesem Gegenstand aus, damit er eine Stütze an demselben finde, trete einen Schritt zurück und biege das Kreuz ein, so daß er eine etwas nach hinten übergebeugte Stellung bekommt. — Ist dies geschehen, so trete der Gehülfe auf ein Fußbänkchen, welches an der linken Seite des Patienten steht, lege seine rechte Hand flach in der Weise auf des Patienten Kreuz, daß die Handwurzel nach oben, die Finger abwärts zu liegen kommen, und drücke nun, indem er mit der Hand langsam bis zum Gesäß des Patienten hinabstreicht, den schon etwas nach vorn stehenden Unterleib desselben noch mehr nach vorn. Dieser Bewegung hat der Patient wenig oder gar keinen Widerstand entgegen zu setzen. Sie wird mehrere Male wiederholt. — Gehen wir nun über zur

Diarrhöe.

Man kann schon daraus, daß dieses Uebel sich gerade als Extrem der Verstopfung zeigt, schließen, daß auch die Behandlung desselben der der Verstopfung entgegengesetzt sein werde. Wurden dort durch alle Bewegungen die Bauchdecken in Dehnung versetzt, so werden hier die Bewegungen darauf aus-

gehen müssen, den Unterleib des Patienten zusammen zu drücken, um dabei Auffaugung in demselben zu erzielen.

Der Patient setze sich auf einen Sessel und lege beide Beine, wie zu einer Fußklatschung (siehe Kalte Füße, S. 17), auf einen vor ihm stehenden Stuhl und stemme die Hände in die Seite. Der Gehülfe befestige, wie aus dem Vorhergehenden ersichtlich, dessen Füße. Während nun der Patient sich langsam vorbeugt, leiste ein zweiter Gehülfe an dessen Schultern Widerstand. Nachdem diese Vorbeugung einige Male wiederholt ist, stelle sich der Patient, nach einer Pause der Erholung, hinter die Lehne eines Stuhles, erfasse den oberen Theil derselben, trete einen Schritt zurück und beuge den Oberkörper, indem er die Arme krümmt, so weit als möglich nach vorn. Jetzt trete der Gehülfe auf die rechte Seite des Patienten, lege die linke Hand flach auf dessen Kreuz, während er mit der rechten Hand eine Knetung des Unterleibes vornimmt. (Siehe Knetung, S. 8.) Ist dies geschehen, so lege sich der Patient auf ein Sopha, doch so, daß der Oberkörper etwas erhöht zu liegen kommt. Ein zweiter Gehülfe lege beide Hände flach nebeneinander auf des Patienten Unterleib und übe, während der erste Gehülfe, hinter dem Patienten stehend, den Oberkörper desselben so weit als möglich vordrängt, einen Druck auf den Unterleib des Kranken aus. (Es wird also hier eine Rumpfwinklung ausgeführt. Siehe Rumpfwinklung, S. 8.) Die Winklung, so wie der Druck, können einige Secunden anhalten.

Der Patient läßt beides, ohne Widerstand zu leisten, geschehen. — Es ist demnach eine Bewegung der zweiten Form. Ist auch dieses einige Mal wiederholt, so setze sich der Patient in einen Lehnsessel, ziehe beide Knie nach der Brust und setze seine Füße auf die vordere Kante eines nahe vor dem Sessel stehenden Stuhles. Der Gehülfe, an der linken Seite des Patienten sitzend, applicirt mit der rechten Hand eine Klatschung auf den Unterleib desselben. Dieselbe beginnt dicht unter den Rippen und wird nach den Beinen hin ausgeführt. Da er jedoch leicht eine oder die andere Stelle des Unterleibes hierbei nicht treffen dürfte, so ist es besser, den Unterleib streifenweise durchzuklatschen. — Man beginne dabei auf der rechten Seite des Patienten dicht unter den Rippen und mache die Klatschung in gerader Linie abwärts, darauf fange man weiter gegen die Mitte wieder unter den Rippen an, und fahre mit der Klatschung immer weiter nach der linken Seite des Patienten zu fortrückend fort. Sind auf diese Weise alle Theile des Unterleibes einige Male durchgeklatscht, so wird vor der Wiederholung der Bewegung eine Druckstreichung des Unterleibes eingeschoben. Diese Bewegung wird ebenso, wie die Klatschung, streifenweise, von der rechten Seite des Patienten anfangend, von oben nach unten ausgeführt und einige Male wiederholt. Ich bin überzeugt, daß, wenn die bei Verstopfung und Diarrhöe beschriebenen Bewegungen nur einigermaßen gut und richtig ausgeführt werden, Jeder, der dieselben in den angegebenen Krankheiten

gebraucht, gar bald die erwünschten Erfolge spüren wird.

Sodbrennen.

Um dieses Uebel vollkommen und gründlich zu heilen, dürfte eine längere Cur nöthig sein. Es kann daher hier nur angegeben werden, auf welche Weise es möglich wird, durch Leibesübungen diesen Krankheitszustand wenigstens einigermaßen zu erleichtern. Der Patient setze sich, wie zu einer Unterleibsklatschung, in einen Lehnsessel, stemme beide Füße auf die Kante eines nahe vor ihm stehenden Stuhles und lege beide Hände an den Hinterkopf, so daß die Ellenbogen nach außen stehen. Während er sich nun etwas nach der linken Seite beugt, drücke der seitwärts und links vor ihm stehende Gehülfe, mit nach dem Gesicht des Patienten gedrehten Handtellern, seine etwas gekrümmten, dicht aneinander liegenden Finger ziemlich stark auf der linken Seite, (unmittelbar unter den Rippen) in den Unterleib des Patienten ein, indem er zugleich eine kurze, rasche Erschütterung hervorzubringen sucht. Mir ist es durch diese Manipulationen öfter gelungen, das Sodbrennen sofort zu beseitigen. Sollte dasselbe jedoch nicht durch die erste Application gehoben sein, was mir nur in seltenen Fällen, und dann bei sehr magenschwachen Personen vorkam, so wird man in kurzen Pausen dieselbe Bewegungsform zu wiederholen genöthigt sein.

Ein anderes Uebel, welches besonders des Nachts einzutreten pflegt, ist der

Wadenkrampf.

Wer hiervon heimgesucht wurde, wird das sehr peinliche und schmerzhafte Gefühl dabei wohl kennen. Es scheint, als ob eine unsichtbare Gewalt eine Bleikugel in die Wade zu drücken versuchte. Um sich nun dieses Gefühls zu entledigen, darf man sich nur vom Gehülfen den Fuß stark gegen das Schienbein drücken lassen und dieser Bewegung Widerstand entgegen zu setzen suchen, indem gleichzeitig der Gehülfe mit der andern Hand die bezügliche Wade von unten nach oben hin streicht. — Stellt sich das Uebel des Nachts ein, und ist kein Gehülfe gleich zur Hand, so kann man sich dadurch helfen, daß man den Fuß stark gegen das Fußende der Bettstelle drückt, mit dem aufgerichteten Oberkörper nach unten rückt, die Kniee beugt und bei fortgesetztem Druck des Fußes die Wade von unten nach oben hin streicht. Eine Dame, welche sehr häufig von diesem Uebel während ihrer Schwangerschaft geplagt wurde, befreite sich auf mein Anrathen dadurch von demselben, daß sie Morgens die zuerst angegebenen und Abends beim zu Bette gehen die für die Nacht angerathenen Manipulationen mit beiden Füßen vornahm. — Jetzt thut sie dies, mehr der Vorsicht wegen, nur noch des Abends beim zu Bette gehen, und ist seit der Zeit, wo sie meinen Rath einholte, nie wieder auf diese Weise beängstiget worden.

Haben wir bis jetzt chronische Uebel betrachtet, welche, obgleich geeignet, uns empfindlich zu peinigen, doch ihren Sitz so sehr im Innern haben, daß sie von Andern äußerlich nicht wahrgenommen werden können, so dürfte es vielleicht manchem Leser nicht unlieb sein, wenn wir uns jetzt zu einigen Krankheiten wendeten, welche, theils einfacherer Natur, theils äußerlich am Körper ihre Wirkungen an den Tag legen, denselben dadurch verunstalten und die damit Belasteten leider oft dem Spotte roher Menschen aussetzen. Es sind dies:

Krumme Beine der Kinder.

Wir sagen mit Vorsatz: der Kinder; denn bei einem Erwachsenen, bei dem die Knochen hart und unbiegsam sind, dürfte man sich vergeblich bemühen, die Heilung eines solchen Uebels zu erzielen. — Schon bei mehr herangewachsenen Kindern wird eine völlige Heilung schwer werden. Bei solchen unter drei Jahren aber steht sie sicher zu erwarten. — Man lege das Kind auf ein, auf den Tisch ausgebreitetes Bettchen und hacke, zur Stärkung der gekrümmten Theile, dieselben nach verschiedenen Richtungen durch. (Siehe Hackung, S. 7.) Darauf lege man eine Hand flach auf die erhabene Stelle und streiche mit der andern, indem man beide Hände ziemlich stark gegen einander drückt, über die eingebogene Stelle langsam hinweg. — Diese Bewegungen, täglich einige Male in längeren Absätzen wiederholt

und einige Zeit fortgesetzt, führen bestimmt sicherer zum Ziele, als alles Anlegen von Schienen.

Vorhängender Kopf.

Es ist das Vorhängen des Kopfes bei Kindern und Erwachsenen meistens vom Anfange an nur eine üble Gewohnheit. — Durch die Länge der Zeit pflegen sich jedoch die Nackenmuskeln, welche die Bestimmung haben, den Kopf aufrecht zu halten, zu verlängern und die, diesen gegenüber liegenden Halsmuskeln, sich zu verkürzen, so daß es solchen Personen später wirklich unmöglich wird, den Kopf aufrecht zu tragen. — Kann nun schon durch Aufmerksamkeit auf sich selbst, namentlich dadurch, daß man darauf achtet, den Kopf aufrecht zu halten, viel dazu beigetragen werden, dieses Uebel zu beseitigen, so wird dieses doch viel schneller durch folgende Bewegungen geschehen, welche darauf hinausgehen, die falschen Muskelverhältnisse direct umzugestalten.

Der Patient stelle sich, wie zu einer Lendenerschütterung (Siehe Rücken- und Kreuzschmerz, S. 21.), zwischen zwei Stühle, deren Lehnen einander zugekehrt sind, und erfasse mit den Händen den oberen Theil derselben. — Der Gehülfe stelle sich vor ihn, Gesicht gegen Gesicht, lege beide Ellenbogen an die Schlüsselbeine und die flachen Hände an den Hinterkopf des Patienten an. — Während nun der Patient seinen Kopf langsam zurückführt, setzt der Gehülfe dieser Bewegung durch seine Unterarme angemessenen

Widerstand entgegen. — Ist dieses einige Male wiederholt, so trete der Gehülfe hinter den Patienten, lege beide Ellenbogen auf die Schulterblätter und die flachen Hände an die Stirn desselben. Darauf führe er, indem er die Unterarme nach sich anzieht, den Kopf des Patienten langsam nach hinten, wobei dieser Widerstand leistet. Werden diese beiden Bewegungen eine Zeit lang täglich wiederholt, so kann der gewünschte Erfolg nicht ausbleiben.

Krumme, vorwärtsgebeugte Haltung des Oberkörpers.

Dieses Uebel tritt sehr oft mit dem so eben beschriebenen gemeinschaftlich auf, und wird häufig bei muskelschwachen Mädchen, ganz besonders aber bei Frauen, die schon in den mittleren Jahren, wahrgenommen. — Die Männer werden meistentheils erst später davon heimgesucht. Ja, wir sehen sogar Greise, und dies sind gewöhnlich solche, die früher dem Militair angehört haben, welche noch im völligen Besitz ihrer geraden, aufrechten Haltung sind, während eine Greisin von solcher Haltung eine große Seltenheit ist. Aus diesen Betrachtungen ergiebt sich schon, daß jenes Uebel in Muskelschwäche seinen Grund hat, und daß, wollten sich nur unsere Mädchen und Frauen mit den körperlichen Uebungen mehr vertraut machen, sie sich ganz bestimmt verwahren könnten, einer solchen Verunstaltung so frühzeitig anheim zu fallen. — Die mit der vorwärtsgebeugten Haltung des Körpers oft verbundene gleiche Haltung des Kopfes wird zunächst

durch die schon beschriebenen Bewegungen gehoben werden. (Siehe Vorhängen des Kopfes, S. 33.) Was die Körperhaltung betrifft, so möge noch folgende Bewegung wohl beachtet werden. Der Patient setze sich auf einen Sessel ohne Lehne und befestige seine Beine dadurch, daß er mit ihnen die des Sessels von innen nach außen umschlingt. — Der Gehülfe stelle sich hinter den Patienten und lege beide Hände flach auf die Schulterblätter desselben, während sich Letzterer etwas nach vorn beugt. Darnach erhebe der Patient seinen Oberkörper und beuge sich nach hinten über, während der Gehülfe mit beiden Armen ziemlich kräftigen Widerstand leistet. — Diese Bewegung, einige Male täglich vollzogen, hat Männern und Frauen, ja Greisen und Matronen, deren Oberkörper schon bedeutend nach vorn sich neigte, ihre aufrechte Haltung wieder gegeben.

Der vorwärtsgebeugten Haltung entgegengesetzt ist die

Rückwärtsgebeugte (überrücke) Haltung des Oberkörpers.

Diese ebenfalls falsche Körperhaltung nimmt man besonders bei Landleuten wahr. Man hört darum oft beim Einexerziren der Rekruten die Vorgesetzten rufen: „Bauch herein, Brust heraus".

Bei diesem Uebel sind die Bauchmuskeln verlängert, während die Rückenmuskeln sich zusammengezogen haben. — Um diese Mißverhältnisse aufzuheben, setze sich der Patient, wie zur Heilung der vorwärtsge-

beugten Haltung, auf einen Sessel, befestige die Beine auf dort angegebene Weise, und stemme beide Hände in seine Seiten. Der Gehülfe stelle sich vor ihn, erfasse seine Schultern und ziehe, während der Patient Widerstand leistet, den Oberkörper desselben nach vorn. — Ist dies einige Male wiederholt, so lege nach einer etwas längeren Pause der Gehülfe seine Hände von vorn an die Schultern des Patienten an. Dieser beuge sich, nachdem er seinen Oberkörper etwas zurückgebogen hat, langsam nach vorn, während der Gehülfe an seinen Schultern dieser Bewegung Widerstand entgegensetzt. — Auch hier dürfte bei täglicher Wiederholung beider Bewegungen der gute Erfolg und endlich die gänzliche Beseitigung des Uebels nicht fehlen.

Gar oft ist mit der überrücken Haltung

Anlage zur Dickleibigkeit

verbunden.

Obgleich es vorkommt, daß Manche sich einen dicken, ansehnlichen Bauch wünschen, so möchten doch die, welche im Besitz eines solchen sind, nur gar zu gern von demselben befreit sein.

Ist das Uebel noch im Entstehen, oder zeigt sich bei Personen ganz besondere Anlage dazu, so würde zunächst die Vorziehung und Vorbeugung, welche wir bei der rückwärtsgebeugten Haltung angaben, solchen Personen zu empfehlen sein. Außer diesen Bewegungen bringe man jedoch noch folgende zur Ausführung.

Der Patient setze sich in einen Lehnsessel und stemme (die Kniee nach der Brust ziehend, wie zu einer Unterleibsklatschung,) beide Füße auf die vordere Kante eines vor ihm stehenden Stuhles und lege den Oberkörper zurück. — In dieser Stellung nun mache ihm der Gehülfe, welcher sich ihm zur Seite setzt, eine Unterleibsknetung. (Siehe Knetung, S. 7.) Diese wird, ähnlich der Unterleibsklatschung, streifenweise ausgeführt. — Man beginne dabei dicht unter den Rippen und vollziehe sie nach den Beinen zu. Mit dieser Manipulation bringe man, wie bei der Unterleibsklatschung (siehe Diarrhöe, S. 27.), auch noch eine streifenweise Druckstreichung in Anwendung. Ist die Knetung, welche ziemlich stark ausgeführt werden kann, einige Male vollzogen, und mit der Streichung in Abwechslung gebracht, so lege sich der Patient auf ein Sopha, und zwar so, daß der ganze Körper mit dem Rücken aufliegt. Eine dritte Person befestige, am Kopfende stehend, die Schultern des Patienten. — Der Gehülfe erfasse hierauf dessen Beine. — Indem nun der Patient das Hüftgelenk losläßt, seine Kniee aber steif macht, drücke der Gehülfe dessen Beine so weit als möglich gegen den Oberkörper. — Es ist dies eine Beckenwinklung. (Siehe Beckenwinklung, S. 8.) Diese Bewegung, bei welcher der Patient keinen Widerstand leistet, wird einige Male wiederholt.

Sind die angegebenen Bewegungen auch ausreichend, um in kurzer Zeit einen dicken Leib nach Wunsch umzugestalten und Anlagen dazu zu nichte zu machen, und werden sie darum auch, dafern der Patient nicht

augenblickliches Verschwinden seines Bauches verlangt, ihn ganz bestimmt befriedigen, so wollen wir doch noch einige Bewegungen erster Form, welche ebenfalls hülfreich sein dürften, hier erwähnen. Der Patient lege sich der Länge nach auf Decken, welche in dem Zimmer ausgebreitet sind, auf den Rücken, und, indem er die Arme auf der Brust kreuzt, suche er durch eigne Kraft seinen Oberkörper so weit zu erheben, bis er mit den festliegenden Beinen einen rechten Winkel bildet. Darauf lasse er ihn wieder in die Rücklage zurückfallen und wiederhole diese Bewegung einige Male. Hat er sich von der Anstrengung erholt, so nehme er dieselbe Lage wieder ein und suche nun, bei festliegendem Oberkörper, die Beine einige Male bis zur lothrechten Haltung zu erheben. — Muskelschwache Personen werden nach diesen Bewegungen einige Schmerzen im Unterleibe fühlen, als hätten sie sich zu sehr gedehnt, und Viele werden dann glauben, sie hätten sich wirklich einen Schaden zugefügt; doch lasse man sich dadurch nur ja nicht irre machen. Wenn nicht ganz besondere Zufälle eintreten, ist dieser Schmerz nur Folge von Anstrengung der Bauchmuskeln, welche, im gewöhnlichen Leben wenig oder gar nicht geübt, eine solche Anstrengung nicht ohne zu schmerzen ertragen können.

Ein Uebel ähnlicher Art, und auch mehrentheils muskulöser Natur, ist ein

Dicker Hals.

Daß hier nicht von einem wirklich ausgebildeten Kropfe die Rede sein kann, wird Jeder erkennen. Wer aber unter Anwendung folgender Bewegungen einen dicken Hals schwinden sieht, wird wohl auch zu dem Glauben verleitet werden, daß auf diese Weise sogar ein Kropf wegzubringen sei. Es ist denn auch wirklich so, doch müssen wir in den meisten Fällen einen solchen Patienten zu seiner vollkommnen Heilung in eine dazu eingerichtete gymnastische Heil-Anstalt verweisen. — Der Patient lege sich der Länge nach mit dem Rücken auf ein Sopha, doch so, daß er mit dem Kopfe etwas erhöht liegt. Darauf setze sich der Gehülfe neben jene Seite des Halses, wo die Anschwellung sich befindet, und führe folgende Manipulationen aus: Er erfasse mit den Fingern einer Hand die angeschwollenen Parthien und bringe dabei die Hand wiederholt in eine schüttelnde Bewegung. — Darauf streiche er, bei etwas Druck, mit der flachen Hand kreuzweis mehrere Male die dicken Parthien*). Ist auch dieses geschehen, so lege er die Hand an des Patienten Stirn und leiste, während dieser seinen Kopf nach den dicken Parthien hinbeugt, mäßigen Widerstand. — Diese Vorbeugung des Kopfes, welche auch wiederholt vorgenommen wird, hat sich also ganz

*) Bei der kreuzweisen Streichung kann kein anderer Zweck vorliegen, als alle Parthien, welche geschwollen sind, zu treffen.

darnach zu richten, je nachdem die Anschwellung mehr vorn oder mehr seitwärts, rechts oder links Platz genommen hat. — Es muß dabei scheinen, als wolle man die angeschwollenen Parthien zusammendrücken.

Mehrere Leidende dieser Art, meistens Damen, denen ich, auf Befragen, nur empfahl, des Morgens und Abends ihren angeschwollenen Hals kreuzweis zu streichen, und welche den Rath constant befolgten, hatten in Kurzem die Freude, denselben schwinden zu sehen.

Ein anderes Uebel, durch Muskelschwäche hervorgerufen, welches im Stande ist, das schönste Gesicht zu entstellen, und bei Knaben und Mädchen, Männern und Frauen vorkommt, ist das

Schielen.

Wenn dieses Uebel auch für den übrigen Organismus nicht gerade nachtheilige Folgen nach sich zieht, so ist doch diese üble Gewohnheit, weniger für den Patienten als für Andere, störend*). Durch die, im Anfange willkührliche falsche Stellung des Auges, haben sich die Muskeln, welche den Augapfel seitwärts bewegen, auf der einen Seite verkürzt, auf der andern verlängert. — Die verkürzten Muskeln werden natürlich auf der Seite zu suchen sein, nach welcher der Augapfel bei einem Schielenden fortwährend hin-

*) Oefters leidet auch sehr bald die Sehkraft des schielenden Auges bedeutend.

gerichtet ist, also meistens an der innern Seite des Auges, nach der Nasenwurzel hin, während die verlängerten auf der äußern Seite, nach den Schläfen hin, angetroffen werden.

Um nun jene zu verlängern und diese zu verkürzen, wird es zwar, da man blos eine Bewegung erster Form in Anwendung bringen kann, einiger Zeit bedürfen, doch die Erfahrung hat gezeigt, daß es möglich ist, zum Ziele zu gelangen. — Der Patient setze sich zurückgelegt in einen Lehnsessel und lege beide Beine auf einen, vor ihm stehenden Stuhl. — Darauf lege der Gehülfe die flache Hand, jedoch mit Vorsicht, auf das gesunde Auge des Patienten, und befestige mit der andern den Kopf desselben. Ein zweiter Gehülfe stelle sich nun in der Richtung der Füße des Patienten hin und halte seine rechte Hand, bei geschlossenen Fingern, in einer Entfernung von sechs Ellen, gerade vor des Kranken offenes kranke Auge. Ist dies geschehen, und sieht der Patient die Hand fest an, so führe der Gehülfe dieselbe langsam nach rechts (von ihm aus gerechnet) oder nach links (vom Patienten aus gerechnet). Letzterer verfolge, indem der Kopf in derselben Lage bleibt, den Gang der Hand mit dem offenen Auge. — Sieht der Gehülfe, daß das kranke Auge in dem äußersten Winkel angekommen ist, so halte er still mit der Hand, krümme nach Belieben einige Finger und frage den Patienten, wieviel Finger jetzt emporgestreckt seien. — Diese Frage dient dazu, damit der Patient auch wirklich genöthigt werde, Aufmerksamkeit auf die Führung der Hand zu haben und

das Auge in den äußern Winkel zu führen. — Ist nun dieses mehrere Male, jedoch nicht bis zur völligen Ermüdung des Auges, vorgenommen, und hat sich der Patient erholt, so wird dasselbe mit dem andern Auge ausgeführt, während der Gehülfe das Auge, welches vorher geübt wurde, und nach unserer Annahme wäre dies nun das linke, zudrückt. Der zweite Gehülfe führt nun natürlich seine linke Hand nach links, damit das rechte Auge des Patienten nach rechts sich zu bewegen genöthigt wird.

Diese Cur ist so einfach, daß sie Jedem gewiß verständlich sein wird. — Allerdings ist hierbei von Seiten des Patienten und Gehülfen Ausdauer zu verlangen.

Wenden wir uns nun zu einigen äußern Uebeln, welche leicht Nachtheile für innere Organe hervorrufen, so kommen wir zunächst zu dem Uebel der

Schwachen und flachen Brust.

Daß ein sehr flacher Brustkasten die Functionen der Lungen beeinträchtigt, ist hinlänglich bekannt. — Um nun eine solche Brust zu stärken und den Brustkasten zu wölben, setze sich der Patient auf einen Sessel ohne Lehne und schlinge beide Füße zur Befestigung auf bekannte und oben beschriebene Weise um die vordern Beine des Sessels. — Darauf stellen sich zwei Gehülfen zu beiden Seiten des Patienten, ihr Gesicht in gleicher Richtung mit diesem haltend, und legen die innern Hände auf die ihnen zunächst

stehende Schulter des Patienten. — Der Gehülfe zur rechten des Patienten wird also die linke Hand auf dessen rechte, und der zur linken die rechte Hand auf dessen linke Schulter legen. Jetzt strecke der Patient beide Arme in wagerechter Richtung bei ausgestreckten und geschlossenen Fingern, gerade nach vorn aus. — Die Gehülfen erfassen darauf mit den freien Händen die ihnen zunächst liegende Hand desselben, und führen die stets gestreckt gehaltenen Arme des Patienten gleichmäßig und langsam, unter Widerstand des Patienten, nach hinten, und zwar so weit, bis die Arme in der wagerechten Haltung seitwärts angekommen sind. Nachdem nun der Patient jedes Mal seine Arme wieder in die wagerechte Haltung vorwärts gebracht hat, wird diese Bewegung wiederholt. — Jetzt stelle sich der Patient in eine offene Thüre und halte sich, beide Arme ausbreitend, an den Seitenpfeilern des Thürgerüstes fest. Der Gehülfe stelle sich hinter ihn, lege beide Hände flach auf seine Schulterblätter und drücke die Brust des Patienten, während dieser in der eingenommenen Stellung zu bleiben sich bestrebt, nach vorn. Außerdem sind zur Stärkung der Brust noch folgende Bewegungen erster Form anzuwenden.

Der Patient stelle sich mitten in's Zimmer und führe gleichzeitig beide Arme nach vorn in die Höhe, und lasse, indem er die Brust mäßig nach vorn drückt, dieselben so weit als möglich seitwärts und rückwärts langsam wieder herabfallen. Ist diese Bewegung mehrere Male wiederholt, so kreuze er, ebenfalls stehend, beide Arme auf der Brust, und schlage dieselben, während er

sie streckt, in schiefer Ebene kräftig nach hinten. Eine ähnliche Bewegung sieht man zuweilen bei Arbeitern, welche sich zu erwärmen suchen.

Hohe Schulter.

Fast bei allen Menschen, mit wenigen Ausnahmen, und besonders bei solchen Personen, deren Beschäftigung darin besteht, den Tag über zu schreiben, zu nähen u. s. w., ist die rechte Schulter kräftiger genährt, als die linke. — Nicht nur deshalb, weil dadurch mit der Zeit eine Verkrümmung des Rückgrats sich bilden muß, sondern auch schon darum, weil solche Mißverhältnisse die Augen Anderer, und nicht zum Vortheile des Betreffenden, auf sich ziehen, wird es Manchem lieb sein, zu erfahren, auf welche Weise man eine Ausgleichung der Schultern bewirken kann.

Der Patient setze sich auf einen Sessel ohne Lehne, befestige seine Füße an den Beinen desselben, und lege den rechten Unterarm zurück auf das Kreuz, während er den linken Arm frei herabhängen läßt. —

Der Gehülfe (bei der Tochter ist dies vielleicht die sorgsame Mutter) stelle sich hinter den Patienten, jedoch mehr nach der linken Seite desselben, lege die rechte Hand auf dessen linke Schulter und erfasse mit der linken Hand die linke desselben. — Ist dies geschehen, so führe er den Arm des Patienten langsam und gleichmäßig nach oben hin, bis dieser neben dem Kopfe aufwärts gestreckt ist, wobei der Patient Widerstand leistet. Nachdem diese Bewegung wiederholt

und die nöthige Pause vorüber ist, nehme der Patient die Stellung des rechten Armes wieder an, strecke aber den linken in die Höhe. — Der Gehülfe lege die rechte Hand auf die rechte Schulter des Patienten und erfasse dessen emporgestreckten linken Arm an der Hand, und führe den stets gestreckt bleibenden Arm des Patienten langsam seitwärts nach unten herab, wobei der Patient ebenfalls Widerstand leistet. Ist auch diese Bewegung dreimal ausgeführt, so stelle sich der Gehülfe vor den Patienten. — Dieser hebe seinen linken Arm seitwärts in die Höhe bis zur wagerechten Haltung, und lasse den rechten Arm in der vorgeschriebenen Stellung. Jetzt lege der Gehülfe seine linke Hand an die linke Schulter in der Nähe des Schlüsselbeins des Patienten, erfasse mit der rechten Hand die linke Hand des Patienten und führe dessen Arm langsam, wobei Widerstand von Seiten des Patienten geleistet wird, nach vorn, bis der Arm sich in wagerechter Haltung vorwärts befindet.

Diese Bewegungen, einige Zeit täglich nach Vorschrift wiederholt, werden in Kurzem eine sichtliche Ausgleichung beider Schultern hervorbringen. Dasselbe geschieht nach Anwendung passender Bewegungen bei folgendem Leiden:

Hohe Hüfte.

Diese Verunstaltung kommt ganz besonders beim weiblichen, seltener beim männlichen Geschlechte vor, und rührt sehr oft davon her, daß man beim Sitzen

eine falsche Haltung einnimmt, und nicht mit dem ganzen Gesäß, sondern nur mit einem Theile desselben auf der Sitzfläche ruht. — Dadurch wird ein Hüftknochen mehr in die Höhe gedrückt, als der andere. — Eine solche falsche Stellung dieser Knochen ist sehr geeignet, eine Verkrümmung des Rückgrats hervorzurufen. Denken wir uns, wir beabsichtigen, eine linke hohe Hüfte zu heilen, so werden folgende Bewegungen anzuwenden sein.

Der Patient stelle sich mit dem linken Beine auf ein Fußbänkchen, welches in der Weise an der Wand steht, daß beim Betreten desselben die linke Schulter an der Wand fest anliegen und die linke Hand einen in der Wand festen Pflock oder dergleichen fassen kann. Darauf erhebe der Patient sein gestrecktes rechtes Bein so weit als möglich nach der Seite im Hüftgelenk in die Höhe, worauf dasselbe durch den Gehülfen wieder langsam nach unten, bis sich linker und rechter Fuß berühren, herabgedrückt wird. Hierbei leistet der Patient Widerstand. Nachdem dieses Manöver einige Male wiederholt ist, lege sich der Patient mit Kopf und Rücken bis zum Kreuz auf einige neben einander gestellte Stühle in der Weise, daß die rechte Hüfte nach der Stuhl-Lehne hin liegt, und die Beine frei in der Luft schweben. — Während nun der Gehülfe, an der vordern Seite der Stühle stehend, ein Knie an des Patienten linke Hüfte setzt, erfaßt ein zweiter Gehülfe die geschlossenen und gestreckten Beine des Patienten, und führt diese, indem mit ihnen Widerstand geleistet wird, langsam nach links. Daß diese Bewegung ebenfalls einige

Male wiederholt werden muß, versteht sich von selbst. Zuweilen kann es bei dem erwähnten Leiden auch vorkommen, daß bei näherer Untersuchung die hohe Hüfte als Folge verschiedener Längen der Beine erkannt wird. Dann ist das einfachste Mittel, an dem Fuß des kurzen Beines einen Absatz von solcher Höhe machen zu lassen, als dem einen Bein an Länge abgeht. Doch ist es unsere Pflicht, hierbei zur Vorsicht zu mahnen; denn bei der höhern Stellung der Hüftknochen einer Seite scheint auch ein Bein kürzer zu sein als das andere, und wollte man nun unter das kürzere Bein, welches natürlich auf gleicher Seite mit der hohen Hüfte liegt, noch einen Absatz stellen, so würde man dadurch die hohe Hüfte noch mehr nach oben drücken, das Uebel also verschlimmern.

Man wende sich in diesem Falle je eher je lieber an einen wirklichen Arzt, oder an einen in diesem Fache erfahrenen Mann.

Unmittelbare Folgen schlechter Körperhaltungen sind in den meisten Fällen die

Rückgrats-Verkrümmungen.

Das Rückgrat, welches mittelst der daran befestigten Muskeln dem Körper eigentlich seine Haltung giebt, kann durch verschiedene Einwirkungen genöthigt werden, von der geraden Linie abzuweichen. — So verschieden aber die Einwirkungen sein können, eben so verschieden sind auch die Abweichungen selbst. — Man unterscheidet bei Letzteren drei Hauptrichtungen,

nämlich nach vorn, nach hinten und seitwärts (rechts und links). Die Abweichungen nach den Seiten kommen am häufigsten vor, und da sich bei ihnen auch einfachere Angriffspunkte zur Heilung bieten, so wollen wir hier nur diese in Betracht ziehen. Denn Fälle von Verkrümmungen nach vorn und hinten, eben so aber auch die veralteten und sehr vorgeschrittenen Verkrümmungen nach rechts oder links, können nur in einer gymnastischen Heil-Anstalt geheilt werden. Wir müssen dem Leser offen gestehen, daß wir im Allgemeinen durchaus zu einer Behandlung in einer Anstalt rathen, um aber auch für dieses Uebel etwas zur Privat-Behandlung im Hause des Patienten anzugeben, führen wir Folgendes an:

Die seitlichen Verkrümmungen des Rückgrats treten nie ganz gleichartig auf. Die 24 beweglichen Wirbel, welche das Rückgrat ausmachen, können in so viele verschiedene Beziehungen zu einander sich stellen, daß man mit Recht behaupten kann: es sei keine Krümmung der andern vollkommen gleich. Hier findet sich die Hauptkrümmung im dritten, dort im fünften Brustwirbel; hier ist die Krümmung in den Brust-, dort in den Lendenwirbeln; da haben sich die Wirbel gleichzeitig auch um ihre Längenaxe gedreht, dort ist dies weniger der Fall; bei Einem ist es eine reine Seitwärtskrümmung, bei einem Andern ist es gleichzeitig eine Krümmung nach hinten u. s. w. Eben so ist es mit den Folgen, welche die Verkrümmungen auf die angrenzenden Theile ausüben.

Hier ist eine Schulter in Folge der Verkrüm-

mung höher, als die andere; bei jenem Kranken ist dies nicht der Fall. Eben so ist es mit den Hüften. Dort hat sich das Schulterblatt nach hinten gehoben, hier bemerkt man nichts davon; hier steht aber vielleicht wieder der eine Hüftknochen mehr nach vorn als der andere; bei Einem haben sich die Rippen einwärts, bei dem Andern auswärts gebogen; dort steht der Kopf gleichzeitig schief, hier hängt derselbe nur etwas nach vorn. Nun sind aber die Verkrümmungen ferner so sehr zusammengesetzter Natur, daß eine solche oft nicht nur eine zweite, sondern in vielen Fällen sogar eine dritte nach sich ziehen kann. Es dürfte daher selbst eine ausführliche Schrift, welche einzig nur von der Heilung der Rückgratsverkrümmungen handelte, nicht im Stande sein, alle Formen so genau zu beschreiben, daß es danach dem Unerfahrenen möglich wäre, mit Erfolg Curen derartiger Verkrümmungen zu vollbringen. Nehmen wir daher, um wenigstens dem Leser einen Begriff zu geben, wie eine Heilung dieser Uebel möglich ist, einen bestimmten Fall an, welcher zu den gewöhnlichsten zu gehören pflegt. Es ist dies die Verkrümmung, bei welcher das Rückgrat (von hinten angeschaut) die verkehrte S-Form (Ƨ) angenommen hat. Der obere Bogen befindet sich in der Gegend der Schultern und geht nach rechts, der untere im Lendentheile und geht nach links. Die gewöhnlichsten und auffälligsten Folgen davon sind: vorhängender Kopf, rechte hohe Schulter, linke hohe Hüfte, linke Seite eingefallen, rechte Schulter und linke Hüfte nach vorn, linke Schulter und rechte

Hüfte nach hinten gedreht, rechtes Schulterblatt höher und mehr abstehend als das linke. Nehmen wir nun an, der Leser will eine Verkrümmung, die der eben beschriebenen nicht nur in ihrer Form, sondern auch in ihren Folgen gleich wäre, behandeln, so würden die folgenden Bewegungen Heilung zu erzielen geeignet sein.

Erstens: Die Rückbeugung des Kopfes, bei welcher der Gehülfe Widerstand leistet. Zugleich müssen dabei vom Patienten beide Arme parallel neben dem Kopf aufwärts gestreckt unverrückt gehalten werden. (Siehe Vorhängender Kopf, Seite 33.)

Zweitens: Die Aufwärtsführung des linken herabhängenden Armes des Patienten, unter Widerstand des Gehülfen, zugleich mit unverrückter Haltung des rechten Armes des Patienten in wagerechter schwebender Lage.

Drittens: Die Abwärtsführung des linken, in die Höhe gehobenen Armes des Patienten, unter Widerstand desselben, wobei ebenfalls der rechte Arm in wagerechter Lage festgehalten wird.

Viertens: Die Rückwärtsführung des vorwärts zur wagerechten Haltung gestreckten rechten Armes des Patienten, unter Widerstand des Gehülfen, wobei der linke Arm des Patienten gestreckt aufwärts neben dem Kopfe gehalten wird.

Fünftens: Die Niederdrückung des rechten, seitwärts erhobenen Beines, unter Widerstand des Patienten, wobei beide Arme aufwärts neben dem Kopfe gestreckt gehalten werden.

Sechstens: Die Führung beider gestreckten

Beine nach links, während der Patient mit dem Rumpfe auf einem Sopha liegt und Widerstand leistet.

Zur fünften und sechsten Bewegung ist aber noch zu erwähnen:

Es stelle sich bei der ersteren ein Gehülfe hinter den Patienten, und zwar auf einen erhöhten Gegenstand, vielleicht auf eine Stufenleiter, oder auf einen Tisch, und ziehe die, bei der Erhebung des rechten Beines in die Höhe gestreckten Arme des Patienten während der Beinniederdrückung kräftig in die Höhe. Eben so strecke der Patient bei der sechsten Bewegung beide Arme nach oben aus, und fasse entweder mit den Händen einen festen Körper, oder ein zweiter Gehülfe bringe an denselben eine starke Ziehung zu Wege.

Außer diesen uns zum Theil schon aus dem Vorhergehenden bekannten Bewegungen werden noch folgende, ganz besonders zur Einwirkung auf das Rückgrat und auf die hohe und nach hinten abstehende Schulter anzuwenden sein:

Siebentens: Der Patient setze sich auf einen Stuhl, mit dem Gesicht gegen die Lehne in der Weise, daß er auf demselben reitet, befestige seine Füße auf schon bekannte Weise an den Beinen des Stuhles, und strecke beide Arme in die Höhe. Ein Gehülfe drücke, an seiner linken Seite stehend, mit der rechten Hand fest auf die linke hohe Hüfte, indem er mit der linken Hand die Stuhllehne erfaßt, damit der Patient bei der jetzt folgenden Bewegung

vierter Form nicht umfalle. Nun erfaßt ein zweiter Gehülfe beide Hände des Patienten, zieht dieselben stark nach oben und führt zugleich dessen Rumpf einige Male nach der linken Seite, während der Patient Widerstand leistet und der erste Gehülfe durch den Druck auf die linke Hüfte verhindert, daß diese sich mit erhebe.

Achtens: Der Patient nehme die so eben inne gehabte Stellung mit dem Unterschiede wieder ein, daß er die Arme nicht völlig strecke, sondern nur die Hände mit der innern Seite flach an den Hinterkopf lege und seinen Oberkörper mit der linken Seite zurückdrehe. Der Gehülfe erfasse beide Ellenbogen und gebe, während nun der Patient die linke Seite so weit als möglich wieder vordreht, an derselben den nöthigen Widerstand, wobei aber zugleich ein wenig nach oben hin angezogen wird. Es wird auch hierbei nöthig sein, daß ein zweiter Gehülfe den Stuhl befestige.

Neuntens: Der Patient lege sich mit der vordern Fläche seiner Beine auf eine Bank in der Weise, daß dieselben bis zu den Hüften aufliegen, und versuche, während der Gehülfe sich reitend auf seine Beine setzt, den Oberkörper, indem er beide Arme, und besonders den linken, kräftig nach oben streckt, so lange als möglich horizontal schwebend zu halten.

Zehntens: Der Patient kniee auf einen Stuhl, doch so, daß das rechte Knie weiter nach vorn gestellt wird, als das linke, und strecke den linken Arm nach oben, den rechten aber gerade nach vorn. Der Ge-

hülfe, welcher hinter ihm steht, erfasse darauf die linke Hand des Patienten und lege seine rechte an die nach vorn gestreckte rechte desselben. Während nun der Patient den gestreckten rechten Arm langsam horizontal zurückführt, setze der Gehülfe dieser Bewegung angemessenen Widerstand entgegen und ziehe gleichzeitig kräftig den gestreckten linken Arm des Patienten nach oben.

Elftens: Die folgende Bewegung ist der zehnten sehr ähnlich, bringt aber eine wesentlich verschiedene Wirkung hervor. Der Patient und Gehülfe nehmen ganz dieselbe Stellung wie bei jener ein, während jedoch der Gehülfe den linken Arm des Patienten nach oben zieht, führe er jetzt gleichzeitig dessen rechten Arm nach hinten, während des Patient Widerstand leistet.

Zwölftens: Der Patient nehme ganz dieselbe Stellung ein, wie bei den beiden letzten Bewegungen, nur lasse er den rechten Arm frei herabhängen. Der Gehülfe erfasse beide Hände des Patienten. Während nun der Patient den rechten Arm langsam seitwärts aufwärts bis zur wagerechten Lage führt, leistet der Gehülfe an dem rechten Arm Widerstand und zieht den linken Arm des Patienten zugleich nach oben.

Die Bewegungen, welche hier aufgeführt, sind einem bestimmten, von mir behandelten Falle entnommen, und ich kann daher dieselben um so sicherer empfehlen, als dadurch völlige Heilung herbeigeführt wurde. Ich muß jedoch wiederholt daran erinnern, vorsichtig zu sein, und nicht zu glauben, diese Uebun-

gen könnten nun bei allen Rückgratsverkrümmungen angewendet werden, da es wohl vorkommen könnte, daß bei andern Formen der Verkrümmung dadurch das Uebel gerade verschlimmert würde.

Der aufmerksame Leser wird vielleicht wenigstens einen Begriff bekommen haben, wie eine Heilung der Rückgratsverkrümmungen durch angepaßte Bewegungen wohl möglich sei. Es wird ihm aber auch nicht entgangen sein, wie leicht der Unerfahrene Mißgriffe hierbei thun und das Leiden durch Unkenntniß verschlimmern kann. Ich muß daher Eltern und Erzieher ersuchen, ihre Kinder und Pflegebefohlenen, welche an Rückgratsverkrümmungen leiden, lieber sofort einer Anstalt anzuvertrauen, deren Vorsteher die Cur der Verkrümmungen durch Leibesübungen, nicht durch Maschinen, bewirkt.

Wenden wir uns nun zu einer Krankheit, welche in unserer Zeit sehr häufig sich zeigt, und bei welcher die Aerzte schon von jeher Leibesübungen empfohlen haben. Es ist die

Bleichsucht.

Dieses Uebel befällt fast nur das weibliche Geschlecht, und zwar meistentheils in den Jahren der Geschlechtsreife. — Die Hauptkennzeichen sind: Unregelmäßigkeit in der Monatszeit, eine bleiche, leichenhafte, oft kühl sich anfühlende Haut, blasse Lippen, schwache Verdauung, geringe Muskelkraft und sehr reizbare Gemüthsstimmung. Abzehrung und Schwind-

sucht sind, falls das Uebel nicht geheilt wird, seine Folgen. Liegt nun der Grund zuweilen in natürlichen Anlagen und frühzeitiger Geschlechtsentwickelung, so kommt die Bleichsucht doch ganz besonders auch bei zu früher Ausbildung des Geistes und der dabei nothwendigen Vernachlässigung des Körpers vor. Mädchen, welche viel sitzen und vielleicht dabei gar noch genöthigt sind, in schlechter Luft sich aufzuhalten, werden am ersten von ihr befallen. Meint man diese Krankheit durch das Anrathen von Spaziergängen und Tanzen zu heilen, und ist es auch wohl schon in günstigen Fällen vorgekommen, die Heilung dadurch hervorzurufen (wiewohl besonders der Tanz so manchen andern Nachtheil haben und die Krankheit geradezu verschlimmern kann, so daß Abzehrung und Schwindsucht entstehen), so muß es, auch wenn die Erfahrung diese Wahrheit nicht schon hinlänglich bestätigt hätte, Jedem einleuchten, daß das heilgymnastische Verfahren ein noch hülfreicheres bei dieser Krankheit sei. Die Cur wird zunächst darauf hinausgehen, die Blutbildung umzugestalten, den Körper möglichst in allen Richtungen durchzuarbeiten, und die Nervenströmungen zu regeln. Außer dem Aufenthalt in freier, gesunder Luft, bei einer kräftigen, aber mäßigen Fleischkost, dem Schlafen auf Matratzen, dem Tragen leichter Kleider und bei Zerstreuung sind im Allgemeinen folgende Körperbewegungen zu empfehlen*):

---

*) Die Cur wird natürlich auch hierbei am besten in einer Anstalt vorgenommen, da eine solche alle aufgezählten Erforder-

Erstens: Der Patient stelle sich hinter die Lehne eines Stuhles, erfasse den oberen Theil desselben, trete einen Schritt zurück, krümme die Arme und beuge gleichzeitig den Oberkörper nach vorn. Der Gehülfe vollziehe darauf, hinter dem Patienten stehend, eine Hackung längs dessen Rückgrat hinunter. Dieselbe unterscheidet sich von der, welche wir beim Rückenschmerz angaben, dadurch, daß der Gehülfe nicht, wie dort, das Rückgrat quer aufwärts hackt, sondern daß er beide äußere Handkanten der Länge nach zu beiden Seiten des Rückgrats, und zwar am Halse anfangend, auflegt, und nun zu beiden Seiten des Rückgrats nach unten bis zum Gesäß mit der Hackung fortrückt. Ist auf diese Weise die Bewegung vollendet, so lege der Gehülfe die rechte Hand flach am obern Theile des Rückgrats an und streiche, indem er mit der linken noch auf die rechte drückt, einige Male langsam in der Länge des Rückgrats hinunter. Diese beiden Bewegungen werden in derselben Weise noch zweimal wiederholt.

Zweitens: Der Patient stelle sich aufrecht in die Mitte des Zimmers, nehme ein hart gepolstertes Kissen von drei Zoll Dicke, klemme dieses zwischen beide Füße, welche nebeneinander gestellt sind, und stemme beide Arme auf seine Hüften. Der Gehülfe erfasse beide Ellenbogen des Patienten und drehe, während der Patient

---

nisse der Heilung in sich begreift und die Veränderung der ganzen Lebensweise u. s. w. am Besten auf das Gemüth des Kranken einwirkt.

dies willenlos zuläßt, aber mit seinen Füßen fest stehen bleibt, denselben mit der rechten Seite zurück, so daß die rechte Schulter nach hinten, die linke nach vorn zu stehen kommt. Ist dieses geschehen, so leistet der Gehülfe an dem rechten Ellenbogen Widerstand, und der Kranke dreht sich, unter Ueberwindung desselben, in die gerade Stellung zurück. Darauf wird dieses noch zweimal wiederholt, und dann auf gleiche Weise mit der andern Körperseite ausgeführt, wobei der Widerstand des Gehülfen natürlich an dem Ellenbogen der linken Seite stattfindet. — Will man diese Bewegung verstärken, so darf der Patient nur beide Arme seitwärts ausstrecken und der Gehülfe an diesen den Widerstand leisten.

Drittens: Der Patient lege sich der Länge nach auf den Rücken, z. B. auf ein Sopha, lasse sich ein gepolstertes Kissen unter das Kreuz legen, damit der Unterleib dadurch genöthigt wird, sich anzuspannen. Darauf vollziehe der Gehülfe eine Klatschung und Streichung auf dem Unterleibe des Patienten, ähnlich der, wie sie bei Diarrhöe angegeben wurde. (Siehe Unterleibsklatschung und Streichung, Diarrhöe, Seite 29.)

Viertens: Der Patient lege sich mit dem Rumpfe bis zu den Hüften auf zwei neben einander gestellte Stühle und strecke die Arme, welche ein Gehülfe erfaßt, neben dem Kopfe aufwärts. Während nun ein zweiter Gehülfe die geschlossenen, gestreckten und schwebenden Beine des Patienten am Fußgelenk erfaßt und dieselben im Kreise dreimal rechts herumführt, der

Patient aber dieser Bewegung einigen Widerstand entgegensetzt, zieht der Patient gleichzeitig beide gestreckte Arme an sich heran, während der erste Gehülfe dieser Bewegung Widerstand entgegensetzt. Nachdem der Patient die Arme wieder gestreckt hat, wird dieselbe Bewegung mit dem Unterschiede noch einmal vorgenommen, daß der Gehülfe die Beine des Kranken jetzt nach links im Kreise herumführt. — Das Ganze wird überhaupt zweimal wiederholt.

Fünftens: Der Kranke setze sich in einen Lehnstuhl und stemme beide Füße, indem er die Kniee nach der Brust zieht, auf die vordere Kante eines vor ihm stehenden Stuhles, oder besser auf einen Sessel ohne Lehne. Der Gehülfe steht am Fußende des Patienten, legt seine Hände so zusammen, daß die kleinen Finger und deren Handkanten an einander liegen, die Daumen aber einige Zoll von einander stehen. Nun bohrt er die gestreckten Finger in den erschlafften Unterleib des Kranken hart über dem Schamknochen in der Weise hinein, daß die Fingerspitzen so tief als möglich in das kleine Becken hineindringen. Diese Drückung, welche bewirken soll, daß die Nervengeflechte im Becken einen Druck erleiden, dauert einige Secunden und wird 6 bis 8 Male wiederholt, darf aber nie so stark ausgeführt werden, daß sie Schmerzen errege.

Sechstens: Ein Gehülfe stelle sich auf einen Stuhl und erfasse die emporgestreckten Hände des vor ihm mit abgewendetem Gesicht stehenden Patienten. Darauf applicire ein zweiter Gehülfe dem Patienten

eine Lendenerschütterung. (Siehe vierte Bewegung bei Rücken- und Kreuzschmerz, Seite 23.)

Werden diese Bewegungen einige Zeit lang täglich ausgeführt und treten die oben angeführten Bedingungen der Heilung noch hinzu, so kann die vollkommene Herstellung des Patienten kaum ausbleiben.

Schon daraus, daß man in heilgymnastischen Anstalten sehr häufig die Beobachtung macht, daß bei Personen, welche eines andern Uebels wegen die Cur gebrauchen, die Gesichtsfarbe umgestaltet wird; daß blasse Personen einen leichten Anflug von roth erhalten, und daß dagegen bei Personen von sehr rother Gesichtsfarbe dieselbe herabgestimmt wird, ja daß selbst bei Patienten, welche Flecken und Bläschen im Gesicht haben, diese verschwinden und die Haut glatt und rein wird, kann man ersehen, daß durch die Heilgymnastik der Blutbildung eine ganz andere und bessere Richtung gegeben wird. Um so mehr wird dies der Fall sein, wenn alle Bewegungen darauf berechnet sind.

Ziehen und Reißen in den Gliedern.

(Rheumatismus.)

Die Menge derer, welche von diesem Uebel befallen sind, wird sowohl die Last der rheumatischen Beschwerden kennen, als auch erfahren haben, daß dieselben durch alleinigen Gebrauch von Medicamenten selten zu bekämpfen sind. Es ist dies auch leicht ein-

zusehen, da das Ziehen und Reißen hauptsächlich in den Sehnen und Muskelhäuten seinen Sitz hat, und es keine Arzneimittel giebt, welche direct auf diese Organe allein wirken, und demnach das Uebel unmittelbar heben könnten. Dagegen giebt es aber wohl solche direkt einwirkende Körperbewegungen.

Da das Reißen fast in allen Körperregionen vorkommen kann, würde es zu weit führen und dem Zwecke dieses Schriftchens zuwider sein, wollte ich auf die verschiedenen Arten des Uebels speciell eingehen und Reißen in den Armen, im Kopfe, in den Beinen, im Unterleibe, in den Schultern, in Händen und Füßen u. s. w., jedes für sich besonders behandeln. Es können natürlich auch hier nur im Allgemeinen die Bewegungen angegeben werden, welche bei diesem Leiden anzuwenden sind. Ganz besonders hülfreich sind die Bewegungen zweiter und vierter Form.

An den krankhaften Gliedern vollführe man zunächst einige etwas starke Sägungen. (Siehe Sägungen, S. 8.) Man beobachte aber dabei, daß diese in der Weise ausgeführt werden, daß sie immer nach dem Centralpunkte der Nerven, nach dem Kopfe hin gehen. Den Sägungen folgen abwechselnd einige Streichungen in derselben Richtung.

Mit diesen bringe man nun Bewegungen dritter Form, nach angemessenen Pausen, in Abwechslung. Dies sind bekanntlich solche, welche der Patient vornimmt, und denen der Gehülfe Widerstand entgegensetzt. Soll die gewünschte Wirkung hervorgebracht werden, so müssen die Bewegungen direct auf die

krankhaften Häute einwirken und diese selbst erregen. Es will daher jede Bewegung hierbei genau berechnet sein, wovon hier ein Beispiel:

Denken wir uns, der Rheumatismus habe die innere Seite des rechten Oberarmes eingenommen, so werden natürlich die an dieser Seite liegenden Muskeln in Resorption versetzt, d. h. zusammengedrückt werden müssen. Der Patient setze sich daher auf einen Sessel; ein zweiter Sessel auf seiner rechten Seite diene dazu, daß der hinter ihm stehende Gehülfe den linken Fuß in der Weise darauf setzen kann, daß sich sein linker Oberschenkel in wagerechter Lage befindet, während der Unterschenkel mit diesem einen rechten Winkel bildet und der Fuß auf der Sitzbank des Sessels steht. Darauf lege der Patient den Ellenbogen seines ausgestreckten rechten Armes auf des Gehülfen Oberschenkel, so daß die Hand nach oben steht. Indem nun der Gehülfe seine linke Hand auf die rechte Schulter des Patienten und seine rechte auf die rechte Hand desselben legt, beugt der Patient den rechten Unterarm langsam, unter Widerstand des Gehülfen, so weit als möglich, so daß er endlich dem Oberarm hart anliegt. Hierdurch wird eine Einwirkung auf die Muskeln und mit diesen zugleich auf die Sehnen und Muskelhäute der innern Seite des rechten Oberarmes ausgeübt. Würde man jedoch diese Bewegung bei gleicher Stellung und Anlage der Hand so ausführen, daß der Gehülfe den gestreckten Unterarm des Patienten *beugte*, während dieser Widerstand leistete, so würde sogar eine Ver-

mehrung der rheumatischen Schmerzen erzielt werden, da man dadurch die, an der äußern Seite des Armes liegenden Muskeln in Ausdehnung und Erregung bringen würde.

Bei Reißen in den Händen und Füßen sind neben Sägungen und Streichungen derselben ganz besonders die Rollungen (Siehe Kalte Füße, S. 17.) angewandt, jedoch mit dem Unterschiede, daß der Gehülfe dabei Widerstand leistet. — Bei sehr veraltetem Rheumatismus, so wie auch in solchen Theilen, wo starke Muskellagen sich befinden, dürften auch Hackungen und Knetungen, abwechselnd mit Streichungen, sehr dienlich sein. An Stellen, wo platte Knochen liegen, wie an dem Schulterblatt und der Kniescheibe, sind auch Erschütterungen um die Ränder dieser Knochen nicht ohne Nutzen. An Stellen, wo man den bezüglichen Nerv leicht treffen kann, ist eine Nervendrückung am Platze. Solche Stellen finden sich am menschlichen Körper sehr viele, so daß man mit ihrer Aufstellung und Beschreibung ein ganzes Schriftchen füllen könnte. Doch wird es nur dem, der den Verlauf der Nervenzweige genau kennt, möglich sein, den rechten Punkt zu treffen. Ich beschränke mich daher darauf, zu erwähnen, daß die Armnerven in der Achselhöhle, die Nerven der Unterschenkel in der Kniekehle und die Nerven für die oberen Rückenmuskeln zu beiden Seiten des Halses am leichtesten und sichersten zu treffen sind.

Oeftere Folge von veraltetem Rheumatismus sind die

Lähmungen.

Die Lähmung ist eine Krankheit, welche meistens in den Nervenbahnen allein wurzelt, wie dieses namentlich nach Schlaganfällen ganz bestimmt der Fall ist. Da es nun keine Medicamente giebt, welche allein auf die Nerven einwirken, so hat gerade unsere Behandlung in dieser Beziehung schon deshalb einen Vorzug, weil sie speciell nervenstärkende Bewegungsformen besitzt.

Die Erfahrung hat nämlich gezeigt, daß selbst in solchen Fällen, wo alle Arznei durchaus erfolglos war, angepaßte Bewegungen Besserung und selbst vollkommene Heilung herbeigeführt haben. Wie bei Rheumatismus, so werden auch hier besonders Bewegungen der zweiten und vierten Form am Orte sein. Neben Erschütterungen, Hackungen, Klopfungen, Streichungen und Nervendrückungen, welche man auf die gelähmten Theile ausführt, nehme der Gehülfe mit den leidenden Theilen mancherlei gedoppelte Bewegungen vor, wobei aber nicht vergessen werden darf, daß der Patient nun alle seine Willenskraft dahin zu leiten hat, diesen Bewegungen den größtmöglichsten Widerstand entgegen zu setzen. Es ist mir auf diese Weise bei gelähmten Personen gelungen, in Theilen, welche so zu sagen abgestorben und zurückgeblieben waren, die Nervenströmung wieder dergestalt anzubahnen, daß die Patienten nach einiger Zeit (wenn sie es sich nur recht angelegen sein ließen), den Bewegungen schwachen

Widerstand entgegen zu setzen vermochten. Die Muskelkraft nahm dabei von Tag zu Tag mehr zu, der Patient lernte das Glied selbst wieder bewegen, ja es wurde ihm zum Schluß möglich, Bewegungen auszuführen, denen der Gehülfe Widerstand entgegensetzte. Nur ein Fall der Art möge hier eine Stelle finden:

Vor einiger Zeit traf ich in einer Mittelstadt Sachsens einen Kaufmann, welcher vor drei Jahren einen Schlaganfall erlitten hatte, in Folge dessen die ganze rechte Seite gelähmt worden war. Zwar konnte Patient das rechte Bein schleppend fortbewegen, und dadurch ohne fremde Hülfe von einem Ort zum andern kommen, den rechten Arm aber konnte er durchaus nicht bewegen. Patient hatte alle Bäder, welche ihm angerathen wurden, und alle Mittel, von denen er erwartet hatte, daß sie ihm Hülfe bringen könnten, angewandt, doch war Alles vergeblich gewesen. Ich führte seinen Arm in die Höhe und bemerkte, daß es ihm möglich sei, dieser Bewegung einigen Widerstand, besonders im Anfange, entgegen zu setzen. Als ich ihm sagte, die Lähmung seines Armes und Beines sei zu heilen, wurde er ganz vergnügt und ersuchte mich, die Cur, welche dieses bewerkstelligen könne, an ihm vorzunehmen. Da der Kranke jedoch sich von seinem Geschäfte nicht trennen mochte, so konnte dieselbe nur auf unvollkommene Weise ausgeführt werden. Ich unterrichtete nämlich seinen Sohn in der Ausführung der hier anzuwendenden Bewegungen, und empfahl, dieselben täglich fleißig zu üben. Nach Verlauf von 6 Wochen erhielt ich einen Brief, in welchem

der Sohn mir meldete, daß es mit seinem Vater bedeutend besser gehe, daß es demselben schon möglich sei, den Arm von selbst ein wenig in die Höhe zu heben, und daß das Bein, ohne mit dem Fuße auf den Fußboden zu streichen, fortgesetzt werde. Gleichzeitig wurde ich gebeten, den Patienten zu besuchen. Erst nach Verlauf von abermals 6 Wochen wurde mir dies möglich. Ich fand denselben bedeutend gebessert; das Gehen, obwohl noch langsam, ging ohne jeden Anstoß von Statten; den Arm konnte Patient in allen Richtungen fast bis zur Schulterhöhe heben. Ich verordnete außer den früheren Bewegungen noch einige für den Unterarm und die Hand besonders dienliche, empfahl Ausdauer und reiste wieder ab, mit der Bitte, mir nach einiger Zeit Mittheilung zu machen. Nach vier Monaten erst wurde mir die Meldung, daß der Patient sich als geheilt betrachte; er könne kleinere Parthien in die Umgegend unternehmen, so wie mit der rechten Hand Alles vornehmen, selbst geringe Lasten heben und Speisen zum Munde führen. Es werde ihm nur noch schwer, in der Höhe mit dem Arme etwas vorzunehmen. Mehr verlange er jedoch nicht, und er würde so bald als möglich mir persönlich seinen Dank abstatten.

Um dem Leser eine Anleitung zu geben, wie man bei Heilung einer Lähmung zu verfahren habe, diene der angeführte Fall, und da man leicht das Verfahren für andere ähnliche Fälle abändern kann, wird es nur nöthig sein, noch einige Bewegungen anzuführen,

die besonders zur Heilung eines gelähmten Armes dienen.

Erstens: Der Patient setze sich auf einen Sessel, und indem ein Gehülfe den gelähmten Arm in verschiedene Stellungen bringt, und in diesen erhält, applicirt ein zweiter Gehülfe Hackungen und Streichungen auf das gelähmte Glied von der Schulter bis zu den Fingerspitzen.

Zweitens: Während der Patient in sitzender Stellung verbleibt, führt der Gehülfe den Arm desselben langsam nach oben, indem er den Patienten auffordert, so viel als möglich Widerstand zu leisten. Ist der Arm nun nach oben hin gestreckt, so führe der Gehülfe den Arm wieder langsam nach unten, welcher Bewegung ebenfalls von Seiten des Patienten Widerstand entgegengesetzt wird. Werden gleichzeitig während der langsamen Bewegung besonders auf die Muskeln, welche bei der Bewegung betheiligt sind, Hackungen in der Weise ausgeführt, daß dieselben hier z. B. von der Schulter nach dem Oberarm gehen, so wird dadurch noch mehr Nervenreiz in diesen Theilen hervorgebracht und die Wirkung eine stärkere.

Drittens: Der Gehülfe setze einen Stuhl neben den Sessel, worauf die gelähmte Person sich befindet, also z. B. an die rechte Seite. Darauf trete der Gehülfe mit dem rechten Fuß auf den Sessel, während der linke Fuß hinter dem Patienten auf dem Fußboden stehen bleibt. Jetzt lege der Gehülfe den gelähmten Oberarm des Patienten auf seinen

Oberschenkel, erfasse die gelähmte Hand mit seiner rechten Hand und lege die linke auf den Oberarm des Kranken, um diesen zu befestigen. Darauf beuge er langsam den Unterarm des Patienten gegen den Oberarm, strecke nach einer Pause denselben wieder eben so langsam, indem er den Patienten anspornt, Widerstand zu leisten. Können auch hier gleichzeitig Hackungen auf den Unterarm von einem zweiten Gehülfen gegeben werden, so kann dies nur von Nutzen sein.

Viertens: Der Gehülfe erfasse mit der rechten Hand das rechte Handgelenk des Patienten, lege seine linke Hand auf dessen rechte Schulter, und führe, indem er an dem gelähmten Arm zieht, damit dieser gestreckt bleibe, denselben langsam im Kreise herum, während Patient sich bestrebt, die Bewegung nicht zuzulassen. (Siehe Rollung, S. 8.)

Fünftens: Der Gehülfe, seitwärts vom Patienten stehend, erfasse dessen rechte Hand in der Weise, daß er mit der linken den Daumen und Zeigefinger, mit der rechten die folgenden drei Finger erfaßt. Indem er nun den Arm erhebt, führt er eine ruckweise Erschütterung an demselben aus, welche nicht nur den Arm, sondern auch die Schulter und den Oberkörper des Patienten in Erschütterung versetzen muß. (Siehe Erschütterung, Seite 6.)

Sechstens: Der Gehülfe erfasse mit der linken Hand das Handgelenk des Kranken und vollführe zuerst eine Handrollung, indem er mit der rechten Hand die Finger des Patienten erfaßt und dessen

Hand im Kreise rechts und eben so links herumführt. Darauf führe er einzelne Bewegungen mit den Fingern des Patienten aus, z. B. das Spreizen und Schließen, das Beugen und Strecken der Finger, das Abziehen und Anziehen des Daumens, welche Manipulationen nur der Bemerkung bedürfen, daß sie alle als Bewegungen vierter Form vorzunehmen sind.

Hiermit schließe denn unser Schriftchen, mit dem aufrichtigen Wunsche, daß sich recht Viele von der Wahrheit des Gesagten überzeugen möchten. Es bleiben zwar noch viele Krankheiten, die auch heilgymnastisch behandelt werden können, zu beschreiben übrig, allein deren Beschreibung würde schon deshalb dem Leser nichts nützen, weil sie größtentheils sehr zusammengesetzter Natur sind. Konnte ich schon bei Beschreibung der Heilung einfacher Krankheiten nicht unterlassen, zur Vorsicht zu mahnen, und mußte schon dort erkannt werden, daß die Erfahrung: „Alles, was uns nützt, kann uns auch schaden, dafern es falsch angewendet wird", sich auch hier bestätige; mußte ich ferner gleich von vorn herein schon erwähnen, daß genauere Kenntniß des menschlichen Körpers zu einer gymnastischen Behandlung gehöre: so würde eine Beschreibung innerer, mehr zusammengesetzter und schwerer Krankheiten, zu deren Heilung eine solche Kenntniß um so mehr nöthig ist, ohne diese nichts nützen. Hierzu kommt noch, daß man zur gymnastischen Heilung mancher Krankheiten verschiedener Apparate bedarf.

Ist es auch möglich, diese bei Heilung einiger Krankheiten zu umgehen, so möchte dies doch nicht bei allen der Fall sein, und die Stubenmöbel dürften nur eine unvollkommene Aushülfe dafür bieten. Es wird demnach bei einer großen Anzahl von Krankheiten eine gründliche Heilung nur in einer Anstalt und unter Aufsicht eines, in dieser Heilart erfahrenen Mannes ermöglicht werden können.

Das Feld, auf welchem die Körperbewegungen zur Heilung von Krankheiten sich sicher bewähren, ist zwar noch nicht völlig abgegrenzt, doch können folgende Krankheiten mit Bestimmtheit als solche aufgeführt werden, deren Heilung die Erfahrung bestätigt hat. Es sind dies:

Unterleibsbrüche, Hämorrhoiden, Hypochondrie, Nervenschwäche, Schlaflosigkeit, Schlafsucht, Schreibekrampf, Magenkrampf, Fallsucht (Epilepsie), Schüttellähmung (Veitstanz), chronische Magenentzündungen, chronische Augenentzündungen, Gicht, Wassersucht, Leberleiden, Krankheiten des Geschlechtssystems (Gonorrhöe, unregelmäßige oder schmerzhafte Menses, weißer Fluß), der schwarze Staar, Krankheiten der Lungen (Lungenphthisis, Lungenemphysem) und des Herzens.

Zwar giebt es Viele, welche dieses Heilverfahren bekritteln und belächeln. Es sind dies gewöhnlich Leute, welche nicht die geringste Einsicht in die Sache haben, und zu bequem sind, dem Studium derselben

sich hinzugeben; oder Solche, denen das ganze Verfahren zu einfach erscheint, als daß man solche Erfolge erwarten könnte. Doch: „Alles Gute bricht sich Bahn.“ Auch die Heilgymnastik wird es thun, wofür schon jetzt das Entstehen neuer Anstalten, so wie die immer wachsende Zahl der Patienten in denselben den sichersten Beweis liefert. —

Möchten doch Alle, welche noch nicht von dem großen Werthe der guten Sache überzeugt sind, anstatt vorzeitig abzusprechen, wenigstens den Spruch beherzigen:

Prüfet Alles, und das Beste behaltet.

Druck von G. Bernstein in Berlin, Mauerstr. 53.

In demselben Verlage sind ferner erschienen:

Die Gymnastik

nach

dem System des Schwedischen Gymnasiarchen

P. H. Ling,

dargestellt

von

Hg. Rothstein.

Erster Abschnitt: Das Wesen der Gymnastik, ihre Begründung ꝛc. Berlin 1848 u. 1849. Mit einer Figurentafel. 2 Hefte, 1 Thlr. 25 Sgr.

Zweiter Abschnitt: Die Pädagogische Gymnastik. Mit zwei Figurentafeln. Berlin 1847. 25 Sgr.

Dritter Abschnitt: Die Heilgymnastik. Berlin 1847. 20 Sgr.

Vierter Abschnitt: Die Wehrgymnastik. Mit zwei Figurentafeln. Berlin 1851. 1 Thlr.

Fünfter Abschnitt: Die Aesthetische Gymnastik; erstes Heft. Berlin 1854. 20 Sgr.

Dieses Werk stellt wissenschaftlich die rationelle Gymnastik in allen ihren Zweigen dar, und hat allen andern seitdem erschienenen Schriften, welche einzelne Gebiete der rationellen Gymnastik behandeln — so auch der vorstehenden, populären Schrift des Herrn Nitzsche — zur Grundlage gedient. In Betreff dieser letztern, eben erschienenen Schrift sind es von dem Rothstein'schen Werke namentlich der zweite und dritte Abschnitt, aus welchen die Leser der Schrift Nitzsche's eine weitere Belehrung finden. Aus dem Zweiten Abschnitt deshalb, weil derselbe zugleich die allgemeine gymnastische Bewegungslehre behandelt, in welcher zunächst der besondere physiologische Charakter der in und an dem menschlichen Organismus zur Erscheinung kommenden verschiedenartigen Bewegungen dargelegt, dann die Hauptsätze der Organomechanik erläutert und endlich die verschiedenen gymnastischen Bewegungsformen abgehandelt werden. — Der dritte Abschnitt des Rothstein'schen Werkes enthält die Heilgymnastik und handelt: von den Bewegungen in der Heilgymnastik überhaupt und den allgemeinen Betriebsregeln — von dem Einfluß gymnastischer Bewegungen auf die wichtigsten Organe und organischen Thätigkeiten — von einigen in der Heilgymnastik oft vorkommenden Bewegungsformen und deren unmittelbaren physiologischen Wirkung — von der gymnastischen Therapeutik.

Die

gymnastischen Freiübungen

nach

dem System

P. H. Lings,

reglementarisch dargestellt

von

Hg. Rothstein.

Mit 54 erläuternden Figuren.

Berlin, 1853. Preis 20 Sgr.

Unter Freiübungen werden im System der Gymnastik von Ling alle diejenigen Uebungen verstanden, welche ohne Benutzung von Gerüsten und Geräthen oder irgend welcher technischen Apparate ausgeführt werden, im Unterschied zu den Rüstübungen, bei welchen man sich der Gerüste u. s. w. bedient. Die Uebenden finden in den Freiübungen durchweg auf dem natürlichen Erdboden oder auf dem Fußboden geschlossener Räume ihren Stützpunkt, und bewegen sich, ohne irgend ein Geräth zu benutzen. Die Freiübungen sind gleichsam der Stamm der gymnastischen Uebungen. Abgesehen von ihrer Bedeutung für die einzelnen Zweige der Gymnastik, so sind sie vorzugsweis geeignet für alle Diejenigen, welche aus gesundheitlichen Rücksichten eine angemessene körperliche Uebung vorzunehmen wünschen.

Die Rothstein'sche Bearbeitung der Freiübungen hat sich überall, auch im Auslande, einer sehr guten Aufnahme zu erfreuen gehabt, und ein Londoner Arzt, Dr. Roth, hat sie so empfehlenswerth gefunden, daß er sie in's Englische übersetzte und sehr schön ausgestattet unter dem Titel „The gymnastic Free exercises of P. H. Ling, arranged by H. Rothstein, London, 1853" erscheinen ließ.

ATHENAEUM

für

rationelle Gymnastik,

herausgegeben

von

Hg. Rothstein und Dr. **A. C. Neumann.**

In Heften à 15 Sgr.

Eine periodische, bis auf Weiteres in Vierteljahrsheften erscheinende Schrift, von welcher die 4 ersten Hefte als Erster Band bereits erschienen sind und das erste Heft des zweiten Bandes im Juli 1854 ausgegeben wird.

Die Herausgeber sagen in dem Eingangsartikel, daß, „nachdem die rationelle Gymnastik in dem verflossenen Dezennium eine immer größere Verbreitung und Anerkennung gefunden und der Kreis ihrer Anhänger und Pfleger, so wie aller Derer, welche sich für diese hochwichtige menschheitliche Angelegenheit zu interessiren Ursache haben, namentlich in den letztverflossenen fünf Jahren sich immer mehr erweitert habe, es nun auch an der Zeit sein dürfte, ein besonderes Organ in's Leben treten zu lassen, welches sich eigens mit allen auf die Gymnastik Bezug habenden Fragen beschäftigt, zu einer recht vielseitigen Besprechung der Sache selbst Gelegenheit bietet, die Erfahrungen aus der Praxis sammelt und zur Kunde bringt, und die Beziehungen der Gymnastik zu andern Kunst- und Wissenschaftsgebieten, so wie zu den verschiedenen Lebensverhältnissen unterhält."

Das Unternehmen hat bei allen Freunden und Pflegern der rationellen Gymnastik, namentlich auch bei Pädagogen und Aerzten guten Anklang gefunden, und ist in Goeschen's Deutscher Klinik, in Schmidt's Jahrbüchern für die gesammte Medizin, so wie in einigen andern Zeitschriften anerkennend besprochen und empfohlen worden.

Berlin, im Juni 1854. **E. H. Schroeder's** Buchhandlung.

Bei P. Jeanrenaud in Berlin ist erschienen:

Die

Heil-Gymnastik

oder

die Kunst der Leibesübungen

angewandt zur Heilung von Krankheiten

nach dem Systeme des Schweden Ling und seiner Schüler Branting, Georgii und de Ron, sowie nach eigenen Ansichten und Erfahrungen.

Ein Bericht

nach einer auf Kosten des Preussischen Staats und im Auftrage des Herrn Ministers der Medicinal-Angelegenheiten unternommenen Reise naeh Stockholm, London und St. Petersburg.

Von

Dr. **A. C. Neumann,**

Vorstand des heilgymnastischen Cursaals, Königlichem Kreisphysikus, Oberarzte des Zuchthauses und des Stadt- und Kreislazareths in Graudenz, Mitgliede der Königlichen Akademie der gemeinnützigen Wissenschaften in Erfurt und der Schlesischen Gesellschaft für vaterländische Cultur in Breslau.

Gr. 8. geheftet, mit 82 Abbildungen auf 3 Kupfertafeln.

Preis 2 Thlr., 25 Sgr.

Ferner:

Kurze Darstellung

des

Wesens der Schwedischen Heil-Gymnastik

und

ihrer Anwendung

in den meisten chronischen Krankheiten,

namentlich in Brust- und Unterleibs-Leiden, Verkrümmungen, Lähmungen, Bleichsucht, Blutflüssen, Zahnsehmerzen u. s. w.

Für gebildete Nicht-Aerzte.

Von

Dr. **A. C. Neumann,**

Königlichem Kreisphysikus, Vorstande des gymnastischen Cursaals in Graudenz und mehrerer gelehrten Gesellschaften Mitgliede.

gr. 8. geh. Preis 12 Sgr.